

＜参加者募集＞

「#腹筋女子」書籍刊行記念！金曜日は腹筋の日！
インスタで大注目の美腹筋をつくるスペシャルツアー

腹筋に特化したトレーニング&食事で体が変わる！
「#腹筋女子 入門ツアー」開催のお知らせ

12月1日(筋)、8日(筋)、15日(筋)各回 18時半～ ソラージェ代官山より出発

この度、プライベート加圧スタジオ「ソーラージェ代官山」は、代表の山崎麻央が監修をつとめた書籍「#腹筋女子」(発行:講談社)の刊行を記念して、2017年12月1日(金)、8日(金)、15日(金)の計3回、美しい腹筋をつけることを目指す女性を対象に「#腹筋女子 入門ツアー」を開催いたします。また、本ツアーの参加者を合わせて募集いたします。

近頃、腹筋を鍛える女性が増えてきており、写真投稿型 SNS の instagram では、「#腹筋女子」のハッシュタグによる投稿が12万件を超えるなど、「腹筋女子」は注目の現象となっています。この空前の女性の腹筋ブームに着目した株式会社講談社から、腹筋女子のライフスタイルや腹筋の鍛え方をまとめた書籍「#腹筋女子 ～お腹が割れたら人生変わった！～」が、2017年12月7日(木)に刊行される運びとなりました。

そこで、当スタジオでは、より楽しく、より効果的に腹筋づくりをしてもらいたいという想いから、金(筋)曜日のアフターファイブに運動と食で身体をケアして腹筋女子を目指す「#腹筋女子 入門ツアー」を企画しました。

ツアー内容は、第1部としてソーラージェ代官山にて、女優やモデルの顧客も多い代表 山崎麻央トレーナーより、女性向けの腹筋づくりのレクチャー、また参加者の皆様にトレーニングを実践いただきます。その後、本ツアー用に腹筋づくりに特化した特別メニューを提供いただくレストラン「HyLife Pork TABLE(ハイライフポークテーブル)」に移動。第2部として、山崎と共に腹筋に効果的な食事をお楽しみいただきます。

本ツアーに参加して、“人生が変わる”と言われている、美しい腹筋を手に入れましょう！



ソーラージェ代官山での腹筋トレーニング



レストラン HyLife Pork TABLE の腹筋コース

12月7日(木)刊行 講談社「#腹筋女子 ～お腹が割れたら人生変わった!～」

女子だってお腹を割りたい! お腹が割れたら人生変わった! そんな女子が増えています。男性とは違う「女性のためのお腹割り本」です。

「#腹筋女子」とインスタグラムで検索すると、12万件以上がヒットします。いまや「お腹が割れていること」は女性にとってステイタスとなっている時代。女性であっても鍛えたい! お腹を割りたい! 自分の体は自分で作りたい! ——そんな人が増えています。

とはいえ、女性は身体づくりから、もともと筋肉量が多い、筋肉がつきやすい男性とは鍛え方が違います。女性はどうかすれば効率的にお腹が割れるのか、正しい腹筋の仕方、筋肉を増やす食事について、「女子のためのお腹の割り方」指南書です。

特設ページ <http://news.kodansha.co.jp/5391>

主な内容

- ・ 「#腹筋女子」とは
- ・ インスタ「#腹筋女子図鑑」
- ・ 理想の腹筋とは?
- ・ 男女で鍛え方はこんなに違う
- ・ 腹筋女子の作り方→4つのパートにわけて攻める
- ・ 筋肉をつける日常ルーティーン
- ・ 筋肉UPの栄養学
- ・ 「#腹筋女子になる!」体験モニター編



「#腹筋女子 ～お腹が割れたら人生変わった!～」刊行記念 「#腹筋女子 入門ツアー」開催概要

【主催】 ソラーチェ代官山

【開催日程】

- ・12月1日(金) 18:30~21:30 (18:00 受付開始)
- ・12月8日(金) 18:30~21:30 (18:00 受付開始)
- ・12月15日(金) 18:30~21:30 (18:00 受付開始)

【集合場所】 「ソラーチェ代官山」 東京都渋谷区恵比寿西2丁目20-15 ソルスティス代官山 1F

【スケジュール】 18:30~19:30 ソラーチェ代官山

- ・美しい腹筋づくりに向けてのレクチャー
- ・腹筋トレーニング実践 (終了後 着替え)

19:45頃 移動(約5分)

20:00~21:30 HyLife Pork TABLE ・

- ・HyLife Pork TABLE スタッフによる「腹筋メニュー」の解説
- ・腹筋に特化した HyLife Pork 特別メニューの食事

【費用】 お一人様 8,000 円(税込) ※書籍「#腹筋女子」のお土産付き

【その他】 当日は、トレーニングウェアをご持参ください。(レンタルあり 500 円)

【各回定員】 最大 8 名 (催行人数 4 名から)

【お申し込み方法】 ※先着順になります。

下記メールアドレスに、「参加希望日」「参加希望人数」「参加希望者全員のお名前」「代表者のご連絡先」をご記入いただき、お申し込みをお願いします。お申込みアドレス: fukkin@joshi.fun

【お申込み締切】 各回開催日の 3 日前まで(それ以降は要相談)

【参加に関するお問い合わせ先】「#腹筋女子 入門ツアー」事務局: fukkin@joshi.fun

【注意事項】 当日メディアの取材・撮影などが入る場合がございます。また、お客様がうつり込む場合がございます。撮影内容は TV・新聞・インターネット等に掲載される場合がございますので、あらかじめご了承ください。

ソラーチェ代官山 腹筋女子向けトレーニング実践

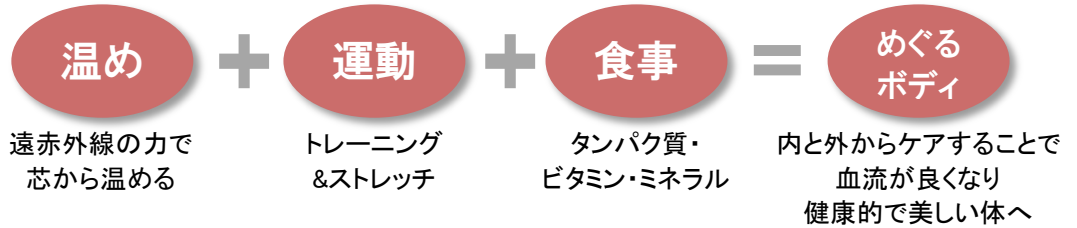
腹割りメソッドとして世に出ている本や雑誌には男性向けのものが多いですが、根本的に男女の体質が違うため、女性がそのまま取り入れても効果がでないことがあります。

そこで、本ツアーでは、女性の美しい腹筋作りに向けて、抑えておきたいメソッドを伝授します。書籍でご紹介しているトレーニング内容をベースに、講師の山崎が一人一人のレベルや筋肉量などを見ながら直接指導しアドバイス。効果的で、より正確な動きをもののできる腹筋に特化したスペシャルレッスンです。



女性に向けて、より効果的な腹筋トレーニングのため「ソラーチェオリジナル Beauty メソッド」を導入

「体の冷え」を解消し、血流の良い「めぐるボディ」をつくることで太りにくく、痩せやすい体になります。



<腹筋トレーニング実践編> ※以下トレーニングは一例です。

ぽっこりお腹にサヨナラ！「下っ腹をへこませる」初級編：自転車こぎ

ぽっこり目立つ下っ腹。ここだけどうにかなれば・・・という人も少なくないはず。腹横筋をターゲットにした筋トレで気になる下っ腹がすっきりフラットに！初級編として、図の自転車こぎを「前回し→後ろ回し」を1回として3回繰り返します。



複数の腹筋を効率的に刺激する「お腹全体」上級編：プランク+脚の上げ下げ

ポイントは、呼吸を止めず、腹筋を縮めて息を吐ききることです。



※トレーニング内容、画像は、「#腹筋女子 ~お腹が割れたら人生変わった！~」より抜粋

講師：山崎 麻央 / YAMAZAKI MAO について

ソラーチェ代官山 主宰。

加圧、FTP ピラティスインストラクター。

慶応大学卒業後、外資系 IT 企業に 10 年間勤務。出産を機に退職し、加圧トレーニングやピラティス、インディバ、食カウンセリングほか、多角的に体のケアを行うプライベートスタジオをオープン。自ら指導を行うほか、セミナー講師、雑誌や書籍の監修等でも活躍。また、化粧品、健康食品等の開発にも携わっている。



HyLife Pork TABLE 腹筋女子入門ツアー特別コースメニュー

腹筋づくりとトレーニング後の疲労回復をコンセプトに、カナダ産の良質な豚肉専門レストラン「HyLife Pork TABLE」のシェフが、本ツアーのために準備した特別コースをお召し上がりいただきます。筋肉をつけるために良いといわれる動物性たんぱく質と、疲労回復と糖質の代謝に不可欠なビタミンB1を豊富に含む豚肉の赤身を中心に、さまざまな部位をお楽しみいただきます。なお、当メニューではお一人様約68g*のたんぱく質が摂取できる、まさに腹筋女子向けのメニューを準備しております。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015」によると、成人女性の1日あたりのタンパク質平均必要量は40g。なお、各メニューのたんぱく質は、文部科学省「食品成分データベース」より試算しました。

● ビタミンB1閉じ込めた！コンフィのドライリブ

トレーニング後の疲労回復のために、たんぱく質を多く取り入れられる骨付きバックリブ。脂を落としつつしっとり柔らかく仕上げたHyLife Pork TABLEの名物「ドライリブ」を先付けとしてお召し上がりいただきます。表面はカリッと、中はジューシー。ほんのりとした塩味が食欲を増進させます。

➤ たんぱく質量 3.56g



● プルドポークとからし菜、ナッツのエイジングケアサラダ

肩ロースの塊肉を、ニンジン、セロリ、玉ねぎなどの野菜とともに約3時間煮込んだ後、フォークで裂いてつくるカナダの家庭料理プルードポーク。今回はたっぷりのからし菜と松の実と合わせサラダとして提供。豚肉のたんぱく質、緑黄色野菜による免疫力向上、ナッツの抗酸化作用が期待される、バランスのとれたサラダです。

➤ たんぱく質量 5.91g



● 糖質さよなら ビタミンたっぷり季節野菜のミネストローネ

プルードポークで使用したスープに、ブロッコリーやカリフラワー、バジルなどを加えた野菜が盛りだくさんのミネストローネです。ポークのビタミンB1と季節の旬野菜ビタミン類がマリアージュした、やさしい味わいのスープができました。



● ほっこり体を温める セージとフェネルが香る自家製ソーセージと白インゲン豆の煮込み

たんぱく質が多く含まれる赤身の多い部位“ショルダー”をミンチにし、セージとフェネルのハーブが入った店内手作りで添加物フリーのソーセージ。食感が楽しめる白インゲン豆の良質な糖質が筋肉作りに役立ちます。

➤ たんぱく質量 7.4g



● ローカロリーで高タンパク！ヘルシーヒレ肉の自家製スパイスマリネグリル三浦野菜ときのこソースを添えて

一頭から1kgしか取れない希少部位であり、筋肉作りに最適といわれる豚ヒレ肉をパプリカとコリアンダー等でマリネし、網の上でじっくりと焼き上げました。4種のキノコとトマトソースの特製ディップをのせ、三浦半島で栽培された質の高い野菜と一緒に楽しみください。

➤ たんぱく質量 18.16g



● 筋肉アップ！柔らかモモ肉のフレッシュハーブグリル

脂肪が少ない割に肉質が柔らかく、たんぱく質量とカロリーバランスに優れているため、筋肉づくり向いているモモ肉。ローズマリー、タイムで香り付け後グリルしました。甘みのある良質な豚肉の味をダイレクトに感じていただけるとっておきの一品です。

➤ たんぱく質量 18.16g



● ソラーチェオリジナルスイーツ「ソイプロテイン グラノーラ」

ソラーチェオリジナルの植物性プロテイン「ソイリーン」を使用した当ツアーでしか食べられないスペシャルスイーツをご用意しました。天然の甘味料 羅漢果(らかんか)を使用し、血糖値を上げずにローカロリーでヘルシーに仕上げました。

➤ たんぱく質量 3.24g



HyLife Pork TABLE について

カナダの養豚企業 HyLife 社が日本人の味覚に合わせて開発した HyLife Pork。HyLife Pork は、豚肉の品質に大きく関わるとされる飼料も、自社の栄養士や獣医の指導のもと、カナダの大麥・小麦を含む最適な飼料バランスを追求しています。さらに、HyLife Pork の中には、ハーブを配合することにより、よりよい香りとうま味を持つ Premium Pork の「HyLife Pork ハーブ三元豚」もあります。

この HyLife Pork を実際に食べられる場として、2016 年 9 月、東京・代官山に初めてのショップ「HyLife Pork TABLE」をオープンしました。HyLife Pork TABLE では、キャッチフレーズを「ふつうの日を、ステキな日に。」とした「HyLife 体験」をしていただくために、Premium Pork の「HyLife Pork ハーブ三元豚」を使った料理を提供するカフェ&ダイニングを展開しています。また、オリジナルグッズを販売するショップコーナー、そしてメインシェフの相場正一郎氏ほかさまざまな料理人が講師を務め、「HyLife Pork ハーブ三元豚」のおいしい食べ方をレクチャーするワークショップ、クッキングクラスなど、HyLife Pork の魅力を余すことなく体験できる場となっています。

所在地：東京都渋谷区猿楽町10-1 マンサード代官山

TEL:03-6452-5497

営業時間 ランチ 11:30-15:00 (L.O. 14:30)、ディナー 18:00-23:00 L.O. (L.O. 22:00)

URL: <http://hylifepork.com/table/>



ソラーチェ代官山について

ソラーチェ代官山は、加圧トレーニング・ピラティス・ヨガ・ストレッチに加え、医師によるメディカルカウンセリング、遅延型アレルギー検査、栄養士によるファスティング指導など、内と外から多角的に体のケアを行うプライベートサロンとして 2009 年 7 月に代官山駅徒歩1分の立地にオープンしました。

お客様お1人お1人の体質やお体の状態に合わせて、なりたい体に導くためのオーダーメイドのプログラムと、プライベートできめ細やかな指導に定評があり、女優やモデル、美容家などにも人気のサロンです。

健康的で美しい体をつくるためには、根本的な冷えを改善し、血流の良い「めぐるボディ」が大切であるという考えから、2014 年 1 月には、スペインで癌治療にも活用されているインディバを導入したソラーチェ代官山 ANNEX をオープン。2016 年には良質なタンパク質とビタミン・ミネラルを効果的に摂取できる植物性のプロテイン「ソイリーン」や、遠赤外線のかで体質改善を目的に開発された自宅ケア商品「ピオンヌ」をリリースするなど、健康と美容をサポートするオリジナル商品も発表し、ご好評いただいております。

所在地：東京都渋谷区恵比寿西2丁目20-15 ソルスティス代官山 1F

TEL:03-3780-5770

URL: <http://www.solace-daikanyama.com/>

