



筋トレなしで  
痩せる方法

## 自己紹介

＼ 最近はYouTuberやっています！ ／



2022年にオンラインでのパーソナルトレーニングと食事管理の  
ダイエットサービスをスタート

ママ向けに「長く痩せる」をモットーに、  
サポート後も痩せ続けられる1人1人にあった  
ダイエット指導を心がけています！

最近はずっと筋トレの魅力を広めたいと  
YouTube配信をしたり、

さらには、まずはママたちが  
筋トレできる体になれるように  
託見付き骨盤ケアサロンを今月末オープンします！

そんな私がなぜ今回筋トレなしの  
ダイエット方法のセミナーをやろうと思ったのか？

1年半100人以上のお悩み聞いた結果分かったこと

- ・体のどこかに痛みがある
- ・体力に自信がない
- ・家庭の都合でどうしても難しい

みんな筋トレがダイエットに良いとわかっていても  
できない人がたくさんいることに衝撃を受けたから。

そんな私がなぜ今回筋トレなしの  
ダイエット方法のセミナーをやろうと思ったのか？

原因の多くが産後の骨盤の歪みだったことから  
骨盤ケアを学びサロンをオープン。

その学びの中で、  
**筋トレなしでも痩せられる方法があることを知って、**  
同じように悩む人に伝えたいと思ったから。

スペシャルゲスト！！

早速ですがクイズです！！

筋トレなしで痩せる方法は次の3つのどれでしょうか？

- ①カロリー計算
- ②筋トレ以外の運動
- ③体を温める

正解は

③体を温める

なぜ体を温めるのが良いのか？

温めるのが良い、つまりは「冷やすのがいけない」。  
体を冷やすと…

## ①代謝が悪くなる

体が冷えると代謝が悪くなるので、  
消費カロリーが少なくなり、体脂肪を蓄えやすくなります

## ②胃腸の働きが悪くなる

体が冷えている人は、内臓まで冷えていることが多いので  
胃腸の働きも悪くなり、  
そのため食べ物に含まれる**栄養が吸収されにくくなる。**

代謝アップに必要な栄養が吸収されないと、  
**結果的にやせにくい体になる。**

### ③血流が悪くなる

血液中の中性脂肪は血行が悪いところで停滞し、  
その後は**停滞している近くの脂肪細胞へと貯蓄**されていく。

なので冷えていて血流が悪い箇所は  
**脂肪がつきやすい上に落ちにくい状態になる。**

冷やさないためにどうするか？

**下着を変えるのが手っ取り早い！**

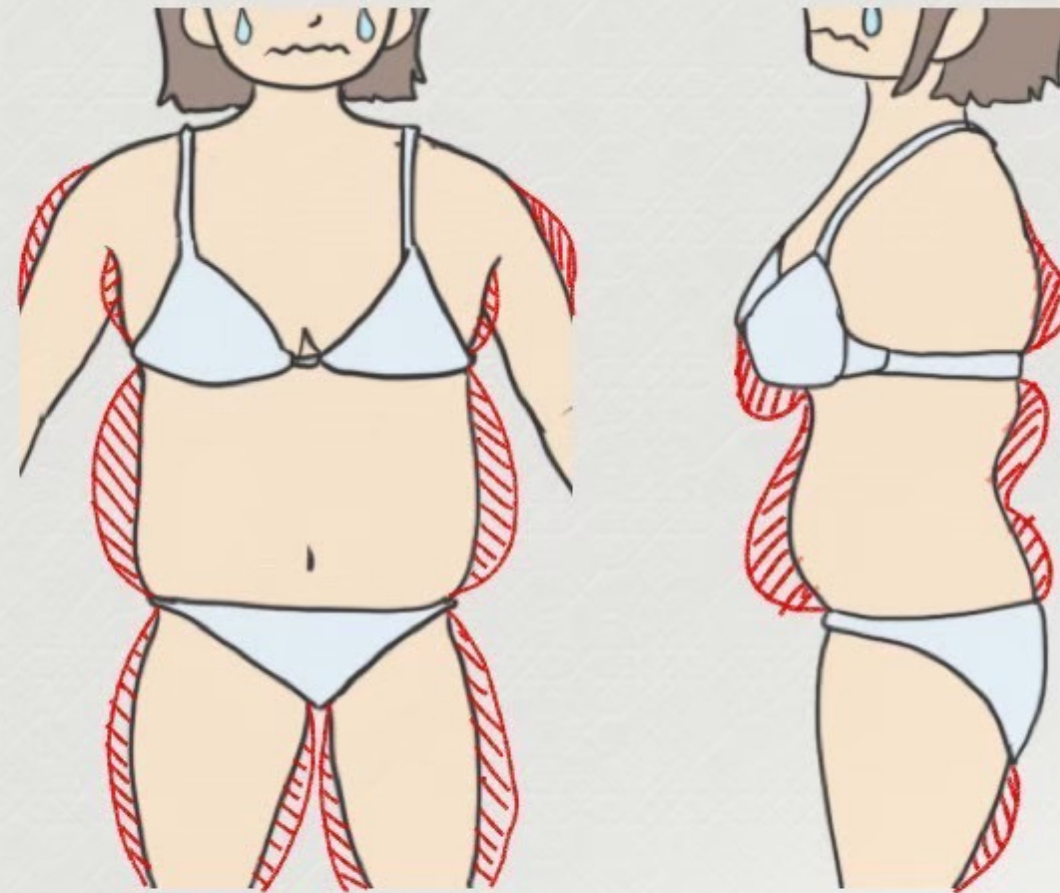
みなさん下着障害になってませんか？

# - 下着障害について -

**体型で気になる貴女、  
毎日着ている下着が原因かも!?**

## 下着障害度チェック

- はみ出したワキのお肉
- 立派なこの腕
- はみ出したおなかのお肉
- 盛り上がった太もものお肉
- ブラ紐の上に乗った背肉
- 下垂したお胸
- 腰まわりの余分なお肉
- 足なのかお尻なのか分からない“あしり”



# 下着選びの大切さ

## 今日のまとめ

筋トレなしで痩せる方法とは？

**体を温める**  
**締め付けのある下着を止める**

この2点を守って下さい！！

質問タイム

# 特別なご紹介

今回のセミナーを聞いて温めることの大切さは分かってもらえたと思うのですが、この話を他の人にしてても、

- ・ どの下着を選べば良いか分からない
- ・ 締め付けない下着をどこで買えばいいのかわからない
- ・ いざ1人だと始められない
- ・ 初めても続けられない。

というお悩みがとても多かったんです。

でも、そのまま放っておくと、この夏どんどん冷えるし、  
下着障害も進んでさらに痩せにくい体に…。

# ①下半身あたたため痩せset

## [レーシーショーツ]

### 華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。

表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはぐるっとレース仕様で食い込みを軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

肌にやさしい  
綿混素材。



LOVE

ブルーデーでも  
おしゃれを楽しめる  
サニタリーシリーズ



ローズ

ブラック

光電子®



ブルームーン オリーブ チェリー ホワイトx  
ブラック シェル® ラビス® アプリコット® モカ®

※シェル、ラビス、アプリコット、モカは足回りのテープなし仕様。

お好きな中から3枚

## [ドレナージュスパッツ]

### はくだけ美脚サポート

光電子®のスパイラルテープ(特許No.4846349)とのコラボで、

まさにトータルスリムビューティー。

パンツスタイルのアンダーウェアとしてはけば、驚きのヒップアップ®!

※兼用中効果

綺麗な姿勢へ  
腰をサポート。

ヒップアップ  
サポート。

パワーネットの  
当て布をらせん状に  
巻きあげた特殊な  
デザインで脚全体を  
スッキリ引き締め  
サポート。



ブラックxブラック

脚痩せサポートスパッツ

## [エナジック・ハイソックス]

### 強力段階着圧と 遠赤外線ダブルアクション

美脚をサポートしながらスッキリ軽やか!

520  
denier

段階着圧設計

足首部(強)→  
ふくらはぎ部(弱)の  
強力段階着圧



ブラック

はき口、つま先は、  
くいこみにくく窮屈感を  
和らげるソフトな仕様。

光電子®



ホワイト

ふくらはぎを細く

## ②全身あたたため痩せset

### [レーシーショーツ]

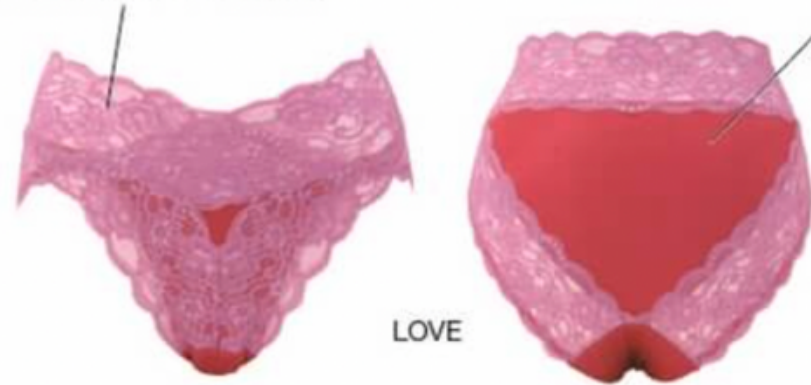
華やかなレース使いが印象的なショーツ

身生地は肌に優しい綿素材を使用。

表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはぐるっとレース仕様で食い込みを軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

肌にやさしい  
綿混素材。



LOVE

ブルーデーでも  
おしゃれを楽しめる  
サニタリーシリーズ



ローズ

ブラック

光電子®



ブルームーン オリーブ チェリー ホワイトx  
ブラック シェル® ラビス® アプリコット® モカ®

※シェル、ラビス、アプリコット、モカは足回りのテープなし仕様。

お好きな中から1枚

### [ファットバーンスパッツ]

はいて動いて  
エネルギー消費量アップを目指す

「光電子®」と「テーピング理論」で短時間の運動や日常生活において、  
効率的に筋肉に負荷をかけ、エネルギー消費をサポート。

クロスのテーピングが  
腹筋、下腹部をサポート。  
太もも上げ時に  
使用する腸腰筋などに  
負荷をかけます。

太ももの前面に  
おいて、テーピングが  
交差することで脚を  
動かす際に  
使用する筋肉に  
負荷をかけます。



テーピング理論に基づく、  
運動結果での特許を取得  
特許No.5526409



大臀筋と大転子を  
サポートし体幹を安定。  
大転子を通り、  
ハムストリングス筋に  
沿ったテーピングが、  
脚の踏み出しや  
もも上げの際に、  
筋肉に負荷をかけます。

歩行時に使用する  
縫工筋・大腿四頭筋  
などに負荷をかけます。



身生地 光電子®

(当て布) テクノファイブ®

カロリー消費サポートスパッツ

カロリー消費サポートトップス

# 実績者の声



①下半身あたたため痩せset

【レーシーショーツ】  
華やかなレース使いが印象的なショーツ  
身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはくもっとレース仕様で食い込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルーデー オープン チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブコット、モカは裏側のテープなし仕様。

お好きな中から3枚

【ドレージュスパッツ】  
はくだけ美脚サポート  
光電子®のスパイラルテープ(特許No.4846349)とのコラボで、まさにトータルスリムビューティ。  
パンツスタイルのアンダーウェアとしてはは、驚きのヒップアップ\*!

膝裏の空気に通気性をサポート。

ヒップアップサポート。

パワーネットの当て布をらせん状に巻くことで、独特なデザインで脚全体をスリキリ引き締めるサポート。

ブラック/ブラック

脚痩せサポートスパッツ

【エナジック・ハイソックス】  
強力段階着圧と遠赤外線ダブルアクション  
美脚をサポートしながらスリキリ軽やか!

520 denier

段階着圧設計  
足背部(①)→ふくらはぎ(②)の強力段階着圧

はき口、つま先は、くっきりとくっきりと縫製を施したソフトな仕様。

ブラック

光電子®

ホワイト

ふくらはぎを細く

①下半身あたたため痩せset

230,000円

②全身あたたため痩せset

【レーシーショーツ】  
華やかなレース使いが印象的なショーツ  
身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはくもっとレース仕様で食い込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルーデー オープン チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブコット、モカは裏側のテープなし仕様。

お好きな中から1枚

【ファットバーンスパッツ】  
はいて動いてエネルギー消費量アップを目指す  
「光電子®」と「テーピング理論」で短時間の運動や日常生活において、効率的に筋肉に負荷をかけ、エネルギー消費をサポート。

クワズのテーピングが腰筋、下腹部をサポート。太もも上げ時に使用する腰筋などに負荷をかけます。

太ももの前面において、テーピングが交差することで脚を動かす際に使用する筋肉に負荷をかけます。

大臀筋と大転子をサポートし体幹を安定。大転子を通り、ハムストリングス筋に沿ったテーピングが、脚の踏み出しやもも上げの際に、筋肉に負荷をかけます。

歩行時に使用する膝関節、大腿四頭筋などに負荷をかけます。

身生地 光電子®  
(当て布) テフロン®

テーピング理論に基づき、運動時での消耗も期待(特許No.5526409)

カロリー消費サポートスパッツ

カロリー消費サポートトップス

①下半身あたたため痩せset

???,000円

①下半身あたたため痩せset

【レーシーショーツ】  
華やかなレース使いが印象的なショーツ  
身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはくっきりとレース仕様で美しい込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルーデー オープン チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブコット、モカは裏側のテープなし仕様。

お好きな中から3枚

【ドレープスパンツ】  
はくだけ美脚サポート  
光電子®のスパイラルテープ(特許No.4846349)とのコラボで、まさにトータルスリムビューティ。  
パンツスタイルのアンダーウェアとしてはは、驚きのヒップアップ\*!

脚裏の姿勢へ腰をサポート。

ヒップアップサポート。

パワーネットの当て布をらせん状に巻きつけた特殊なデザインで脚全体をスリキリ引き締めるサポート。

ブラック/ブラック

脚痩せサポートスパッツ

【エナジック・ハイソックス】  
強力段階着圧と遠赤外線ダブルアクション  
美脚をサポートしながらスリキリ軽やか!

520 denier

段階着圧設計  
足背部(①)→ふくらはぎ(②)の強力段階着圧

フック

はき口、つま先は、くっきりとくっきりと縫製を施したソフトな仕様。

光電子®

ホワイト

ふくらはぎを細く

①下半身あたたため痩せset

~~230,000円~~

99,800円  
(約130,000円オフ)

②全身あたたため痩せset

【レーシーショーツ】  
華やかなレース使いが印象的なショーツ  
身生地は肌に優しい綿素材を使用。  
表側は光沢のあるリバーシブルフライスで華やかさを演出します。

ウエストはくっきりとレース仕様で美しい込みも軽減  
フロントクロスで体にぴったりフィット。

裏にやさしい綿素材。

ブルーデーでもおしゃべりを楽しめるサニタリーシリーズ

光電子®

ブルーデー オープン チェリー ホワイト ブラック シェル\* ラビス\* アブコット\* モカ\*  
※シェル、ラビス、アブコット、モカは裏側のテープなし仕様。

お好きな中から1枚

【ファットバーンスパッツ】  
はいて動いてエネルギー消費量アップを目指す  
「光電子®」と「テーピング理論」で短時間の運動や日常生活において、効率的に筋肉に負荷をかけ、エネルギー消費をサポート。

クロスのテーピングが腰、下腹部をサポート。丈も上げ脚に使用する繊維などに負荷をかけます。

太ももの前面において、テーピングが交差することで脚を動かす際に使用する筋肉に負荷をかけます。

大腿部と大転子をサポートし体幹を安定。大転子を過り、ハムストリングス筋に溜ったテーピングが、脚の踏み出しやもも上げの際に、筋肉に負荷をかけます。

歩行時に使用する膝関節、大腿四頭筋などに負荷をかけます。

身生地 光電子®  
(当て布) テフロン®

テーピング理論に基づき、運動時での消耗も期待(特許No.5526409)

カロリー消費サポートスパッツ

カロリー消費サポートトップス

①下半身あたたため痩せset

???,000円

## 【特典】

さらに今だけ15万円分相当の特典付き

- ・ お客さん用の食事管理法教材
- ・ 1週間分のダイエットレシピ
- ・ 食べながら痩せるスイーツレシピ
- ・ 何度も見返せるホームケア動画
- ・ 3ヶ月間チャット相談し放題
- ・ 希望者にはパーソナル(1回30分)2回

質問タイム