

マドンナやヒラリー・クリントンのもとパーソナルトレーナー 米国ピラティス界の巨匠ドリー・ケラペス考案「ダンスラティス」 応用編～7日間三段腹解消プログラム～ 話題の iPad 用電子書籍デビュー(無料)

株式会社メディアシーク(本社:東京都港区 代表:西尾直紀)の販売するDVD「ドリー・ケラペス ダンスラティス」は、2008年に日本に上陸、マドンナのもとパーソナルトレーナーがピラティスに有酸素運動を組み合わせたことで一斉を風靡したエクササイズです。この度、iPadの日本上陸を受け、応用編として最強のお腹痩せプログラム「7日間三段腹解消プログラム」を電子書籍化し無料で発売を行うこととなりました。これから本格的な夏の到来を前に7日間集中で日本女性特有の三段腹を解消する特別なプログラムです。

ハリウッドのカリスマトレーナーが 最強のお腹痩せプログラム考案！



Dolly Kelepecz
DANCE PILATES

ハリウッドのカリスマトレーナー
ドリー・ケラペスの
スペシャルエクササイズ
～7日間3段腹解消プログラム～



充電中ではありません

ドリー・ケラペスのスペシャルエクササイズ～7日間3段腹解消...

Day
01

1 アーチ&カール(10回)

- 足を骨盤幅にセットしたら、両手をひざの上に置きます。
- 大きく息を吸いながら、腰をしめて、ひじをグーッと後ろに引っ張りながら、背筋を伸ばして、お腹から胸を広げて、顔を上に向けます。
- 息を吐きながら、おへそをグーッと引き上げたまま骨盤を前に前傾させCカーブを作り、足を前方へスライドさせていきます。
- 息を吸いながら戻し、10回繰り返し行います。

※↑一日目の具体例<アーチ&カール>
写真&わかりやすい解説付き！

この情報のお問い合わせ先
株式会社メディアシーク PR 担当 菊地・佐藤

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>
TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail : press@mediaseek.co.jp

＜商品概要＞

- 商品名: 7日間 三段腹解消プログラム
- 商品形態:iPad、iPhone 用電子書籍
- ダウンロード方法: ダンスラティス専用サイト <http://dollysdancelates.jp/ebook.html> より epub ファイルをダウンロード。ダウンロードしたファイルを iTunes(R) のブックライブラリへドラッグ & ドロップします。iPad 又は iPhone の iBooks を起動し、パソコンに接続して同期します。iBooks のライブラリに追加されます。
- 価格: 無料
- ページ数: 48P
- 発売日: 2010年7月9日
- 提供元: 株式会社メディアシーク
住所: 東京都港区麻布台 2-3-5 電話: 03-3224-3113(代表) URL:<http://www.mediaseek.co.jp/>

＜商品の特長＞

ピラティス界の巨匠と言われ、マドンナのパーソナルトレーナーを務めたことでも有名な、ハリウッドのカリスマトレーナー「ドリー・ケラペス」。ドリーがピラティスに有酸素運動を組み合わせて画期的な新エクササイズDVD「ダンスラティス」を世の中にリリースしたのが 2008 年。今回の電子書籍「7日間三段腹解消プログラム」は、日本人女性特有の体の悩み「ぽっこりお腹」を解消するために特別にダンスラティスから応用させて作った 7 日間集中プログラムです。

ダンスラティスの詳しい内容は、本編 DVD をご参照ください。専用ホームページからの購入が可能です。
ダンスラティス専用ホームページ→HP:<http://www.dollysdancelates.jp>



＜本編 DVD＞

ドリー・ケラペス ダンスラティス DVD ¥3,150(税込) ※約 60 分

●Dolly Kelepecz(ドリー・ケラペス)プロフィール

1956 年、アメリカ・カリフォルニア州生まれ。米国ネバダ州立大学ダンス学部で 20 年以上ダンスを指導。13 歳でロサンゼルス・バレエ・カンパニーのプロ・バレエダンサーとしてデビュー後、30 年以上プロダンサーとして活躍。ジョージ・バランシン作品を含めバレエダンサーとして世界各地で舞台に立つ。トップダンサーとして活躍中に怪我に見舞われ、リハビリの一環としてピラティスと出会う。1997 年には独自のピラティスマソッド D. K Body Balancing Method を確立。ピラティスは同大学公認の科目で指導者資格も発行している。ショーパフォーマーへのピラティス指導プロフェッショナルであり、シルク・ドゥ・ソレイユやバレエ団でのプログラムも開発。ピラティススタジオ「DMJ ボディバランシング」の総合監修のほか、ネバダ州立大学、ラスベガス 3箇所、メキシコ、韓国ソウルにスタジオを持つ。彼女の教え子たちは、全米のほか、オーストラリア、カナダ、メキシコ、ロシア、イスラエル、スペインなど世界中でピラティス指導者として活躍中。



- ◆ メディアシークロゴは株式会社メディアシークの登録商標です。
- ◆ iBooks, iPhone, iPad, iTunes は Apple Inc. の商標または登録商標です。
- ◆ その他記載されている会社名および商品名/サービス名は、各社の商標または登録商標です。

この情報のお問い合わせ先

株式会社メディアシーク PR 担当 菊地・佐藤

〒106-0041 東京都港区麻布台 2-3-5 <http://www.mediaseek.co.jp/>
TEL03-3224-3113 FAX 03-3224-3120 E-mail : press@mediaseek.co.jp