

報道各位

カーヴィーダンスでもおなじみ！エクササイズには妄想が大事？！
榎木裕実の新番組『榎木裕実の妄想カーヴィー』
1月7日(水)21:00～21:20スタート！



TOKYO FMでは、1月7日(水)21:00より、カーヴィーダンスでもおなじみのカリスマボディメイクトレーナー榎木裕実がパーソナリティをつとめる新番組『榎木裕実の妄想カーヴィー』(毎週水曜日 21:00～21:20)をスタートいたします。

カリスマボディメイクトレーナーの榎木裕実の番組がついにスタート。あのカーヴィーダンス考案者の榎木裕実が「2015年こそ理想の体を目指す」という女性に向けて毎週水曜日にラジオを通してアドバイスします。「美と健康」をテーマに毎週榎木メソッドをリスナーに伝授しつつ、ラジオを聴きながらできるエクササイズを毎週紹介していきます。榎木裕実曰く「ボディメイクには妄想が大事！」、妄想力を掻き立てられるラジオはエクササイズにぴったり、とのこと。さらに、番組が独自に選んだ美容に関するトピックス、エクササイズのコツを紹介していきます。どうぞご期待ください。

■第1回の放送は…

《「It Beauty!」のコーナー、第1回は…榎木裕実とカーヴィー・エクササイズの出会い》

「今、これが気になる!」「今、これがキてる!」番組が独自に選んだビューティー・トピックを紹介するコーナー。榎木裕実はどうしてカーヴィー・エクササイズを考案するようになったのか?意外なエピソードが語られます!

《「妄想エクササイズ」のコーナー、第1回は「エアーごますり棒エクサ」!》

ラジオを聴きながら「こんな体になりたい…!」と妄想しつつエクササイズするコーナー。年が明けて1週間。そろそろお正月モードから切り替えないといけないタイミングです。「今年こそは痩せたい!理想の体に近づきたい!」そう思っている方、まずは座ってできるエクササイズから実践します!

《ボディメイクに関する悩み大募集!》

ラジオが好きで普段から聴いている、という榎木裕実。リスナーからの反応も楽しみにしています。番組では「自分の体のこんなことに悩んでいる」「この部分に効くエクササイズを教えて!」など、リスナーからの相談を募集しています。番組 Facebook では、随時放送したエクササイズを紹介しているので、おさらいもできます。

* 第1回の放送は1月7日(水)21時からです。ご期待ください*

■番組概要■

- ◇タイトル: 『榎木裕実の妄想カーヴィー』
- ◇放送日時: 毎週水曜日 21:00～21:20
- ◇出演者: 榎木裕実
- ◇メール: mousou@tfm.co.jp ◇番組 HP: <http://www.tfm.co.jp/mousou>
- ◇番組 Facebook: <http://www.facebook.com/mousoukashiki>
- ◇ラジオの聴き方: <http://www.tfm.co.jp/listen>
- ◇放送局: TOKYO FM

