

『榎木裕実の妄想カーヴィー』番組グッズは榎木初のアイテム！ 榎木裕実監修リーフレット付オリジナル・エクササイズマット —2015年6月1日より発売開始！—

ボディメイクトレーナーの榎木裕実がパーソナリティをつとめる『榎木裕実の妄想カーヴィー』(毎週水 21:00-21:20)では、榎木裕実監修リーフレット付オリジナル・エクササイズマットを本日5月25日より販売開始致しました。TOKYO FM 公式オンラインショッピングサイト「Shops.Love」(ショップス・ポイント・ラブ)でご購入いただけます。



◆「子どもからアスリートまで…ゲーム感覚で楽しみながら挑戦して！」(榎木裕実)

番組オリジナルアイテムは榎木裕実自身のアイデアをもとに制作。彼女が提唱しているカーヴィーエクササイズに使用できるだけでなく、様々なエクササイズに使用できる優れものです。ベースは鮮やかなグリーン。榎木裕実が大好きな動物モチーフが印象的なデザインです。厚さが6mmのマットなので、膝を立てても痛くありません。マットにデザインしてある12種類の動物のシルエットの上に立ったり、手でタッチしたり、寝転んだりしながらポーズを取っていくことで、カーヴィーエクササイズをすることができます。「手足を置く位置や幅は、エクササイズではとても大切。手足を置く場所を動物に置き換えれば、わかりやすく楽しいですよ！」

また榎木裕実がこのマットを使用した10のエクササイズをオリジナルで考案、商品と同送されるリーフレットに、それらのエクササイズを掲載しています。

夏本番を前に、榎木初のエクササイズマットで、正しく身体を動かして健康ボディを目指しましょう！

- ◇ 商品名: 榎木裕実監修リーフレット付オリジナル・エクササイズマット
- ◇ 価格: 5,400円(税込)
- ◇ 購入方法: TOKYO FM 公式ショッピングサイト【Shops.Love】(<http://shop.tfm.co.jp/shop/>)

■榎木裕実(かしき・ひろみ)

ダンスやフィットネス業界に31年間携わり、その経験から様々なノウハウを取り入れた榎木式メソッドを考案。累計部数、約500万部突破したカーヴィーメソッドDVD付著書は「自宅でも楽しく続けられる」と老若男女幅広い層の方々から支持を得ている。

■番組『榎木裕実の妄想カーヴィー』について

- ◇ 放送時間: 水曜 21:00-21:20
- ◇ 出演者: 榎木裕実
- ◇ 内容: 通勤通学中や家事をしている時など、日常生活の中で気軽にできる榎木裕実オリジナルエクササイズを毎週ご紹介！番組公式 Facebook ページでは動画とともにわかりやすく解説しています。
- ◇ 番組公式 Facebook ページ: <https://www.facebook.com/mousoukashiki>