

「次元の違うキレイ」が身につく本

前著の話題作、日本初のハイヒール本「ハイヒール・マジック」に続く
マダム由美子の「エレガンス・マジック・シリーズ」第2弾！

書籍『エレガンス・エクササイズ - キレイな動作は女性の武器になる - 』4/15に発売

前著でハイヒールが履けるようになったあなたへ、
今度は、すべての動きがエレガンスになる魔法をおかけします。

6つの武器でカントンに

武器1

軸・腕・脚の3つだけで
「エレガンス・エクササイズ」

武器2

「動じないエレガンス」は
3秒の鼻呼吸エクササイズで

武器3

大人の表情力をクセづける
8つのエクササイズの技

武器4

「エレガンス・マナー」を身につける

武器5

一瞬で空気が変わる
「エレガンス・ビューティー」応用編

武器6

ヌードなエレガンスには「香り」が必要



このような
エレガンス美人に
なれます

- ★動き美人になる
- ★着こなし美人になる
- ★エレガンス体質になる
- ★興奮しない・あわてない・いらだたない女性になる
- ★オーラ美人になる

- ★大人女性の表情になる
- ★アイコンタクト美人になる
- ★エレガンスマナー美人になる
- ★自分の感情をコントロールできる女性になる
- ★いまより、絶対美人になる



豊富な写真とテキストで、分かりやすく解説しています！

マダム由美子 Profile



エレガンスリスト／中世西洋文化研究家 1967年、北海道生まれ。恵泉女学園卒業。6才よりクラシックバレエをはじめ、プロのバレリーナを目指す。1991年より日本初「香りの学校」の創業に関わり、全国の香水コーディネーター、フレグランスデザイナーの育成・指導後、校長を務める。資生堂、エルメス美容部員をはじめとする企業研修も担当。2002年退職。
2003年、マダム由美子オフィスを設立。「中世西洋の古き良き時代の智慧を今に！」をコンセプトに、外見、内面、ライフスタイルの幅広い分野で、バレエや香水、ファッションなどの中世西洋文化・芸術の智慧を独自の視点で取り入れた実践的提案を行う。バレエの動きを取り入れた美しい立ち居振る舞い習得を核とする総合フィニッシングメソッド「プリマ・エレガンスサロン」にて20～70代の女性を指導。延べ1000人以上が受講し、確実に美しい変化を得ると喜ばれている。一児の母。
著書に『プリマ・エレガンスの魔法』『ハイヒール・マジック -あなたのキレイが叫ぶハイヒールの履き方歩き方-』（講談社）『オードリー・ハッピーバンの気品ある美しさ』（総合法令出版）『マダム由美子の裏とした生き方』（PHP研究所）がある。

書籍お申込書

【お問い合わせ先】〒112-8001 東京都文京区音羽2-12-21 講談社 第二書籍販売部

Tel 03-5395-3625 Fax 03-3945-4838

エレガンス・エクササイズ マダム由美子 著 < ISBN 978-4-06-299719-5 > 1,300円+税		を () 冊申し込みます	<input type="checkbox"/> 書店印・IDカード
お名前			
ご住所	〒		
電話番号	()		

この申込書をお近くの書店にお持ち下さい。ご記入の情報は本書をお届けすることのみに使用します。