

# 美姿勢フェス

2026  
8/29 sat  
13:00-17:00

豪華講師陣によるスペシャルレッスン！

12:20-13:00 受付 Tシャツお渡し

13:00-13:30



荻島悠平さん「足首周りや足趾の筋膜リリース」

足元から全身が変わる！筋膜リリース体験

13:35-14:00



清水理恵子さん「バレトン」

バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させた音楽に合わせて動くエクササイズ

14:05-14:30



高杉保美さん「キレイに整う栄養学」

内側から整える食事で、キレイと健康をつくる秘訣

14:30-15:00 休憩 グッズなどの販売

15:00-15:20



津久井友美さん「7種的美姿勢トレーニング」

姿勢を整え、しなやかで強いカラダを作る7つのメソッド

3名の  
コーチが  
サポート！



新島  
コーチ



片桐  
コーチ



土橋  
コーチ

15:20-15:40



川崎博美さん「音楽で美姿勢トレーニング」

リズムに合わせて楽しみながら全身をバランスよく鍛える

15:45-16:15



辰野弥千子さん「顔ヨガ」

表情筋を鍛えて輝く笑顔へ！

16:20-16:40



津久井友美さん「YouTube 撮影」

YouTube撮影の裏側もお楽しみに！

16:45-17:00



川内久美さん「全身ストレッチ」

硬くなった筋肉をやさしく伸ばして、疲れにくいカラダへ

## 会場

都立大学駅  
(東京都)

詳細な会場はお申し込み後にご案内します

## 参加費

・美姿勢メンバー 10,000円  
・一般(卒業生含む) 12,000円

※早割り 1,000円引き！

早割り締切：2026年7月31日(金)まで

## 予約販売の商品



記念Tシャツ3,500円  
サイズS~XXL

## 当日販売の商品

・DVD  
・トリニティ  
・ポーチ  
・うるおい美漢茶



## 持ち物

・ヨガマットまたはバスタオル  
・水分補給用の飲み物  
・汗拭き用タオル  
※シューズは不要です

～姿勢が変われば、人生が変わる～

一日を通して、心とカラダを整え、新しい自分に出会う特別な時間を一緒にしましょう。

お申し込みはこちら➔



本イベントの収益の一部は、東日本大震災復興支援のため寄付させていただきます。

# 美姿勢フェス

2026  
8/29  
sat  
13:00-17:00

豪華講師陣によるスペシャルレッスン！

● 13:00～  
13:30



荻島悠平さん【足首周りや足趾の筋膜リリース】

筋膜をゆるめて、しなやかで動きやすいカラダへ

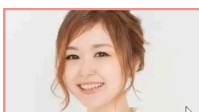
● 13:35～  
14:00



清水コーチ【バレトン】

バレエ・ヨガ・フィットネスを融合させた音楽に合わせて動くエクササイズ

● 14:05～  
14:30



高杉保美さん【キレイに整う栄養学】

内側から整える食事で、キレイと健康をつくる秘訣

● 14:30～  
15:00



川崎コーチ【音楽筋トレ】

リズムに合わせて楽しみながら全身をバランスよく鍛える

● 15:00～  
15:30



川内コーチ【ストレッチ】

硬くなった筋肉をやさしく伸ばして、疲れにくいカラダへ

● 15:30～  
16:00



津久井友美【7種のトレーニング】

姿勢を整え、しなやかで強いカラダを作る7つのメソッド

3名のコーチがサポート！



新島  
コーチ



片桐  
コーチ



土橋  
コーチ

● 16:00～  
16:30



津久井友美【YouTube撮影】

YouTube撮影の裏側もお楽しみに！

● 16:30～  
17:00

記念撮影

全員で記念撮影をおこないます！

会場

都立大学駅（東京都）

詳細な会場はお申し込み後にご案内します

参加費

- ・美姿勢メンバー 10,000円
- ・一般（卒業生含む）12,000円

※早割り 1,000円引き！

早割り締切：2026年7月31日（金）まで

姿勢が変われば、人生が変わる。

一日を通して、心とカラダを整え、新しい自分に出会う特別な時間を一緒にしましょう。

詳細、お申し込みは  
こちら➡



サイズ	S	M	L	XL	XXL
身丈	65cm	69cm	73cm	77cm	81cm
身幅	49cm	52cm	55cm	58cm	63cm
肩幅	42cm	46cm	50cm	54cm	57cm
袖丈	19cm	20cm	22cm	24cm	25cm

サイズ	100	110	120	130	140	150	160
身丈	40cm	44cm	47cm	51cm	55cm	59cm	62cm
身幅	31cm	33cm	35cm	37cm	40cm	43cm	46cm
肩幅	28cm	30cm	32cm	34cm	36cm	38cm	40cm
袖丈	12cm	13cm	14cm	15cm	16cm	17cm	18cm





