

## News Release

# Woman's SHAPE & Sports

コンセプトは「鍛えた女性は美しい！」

スポーツする女性を応援します！

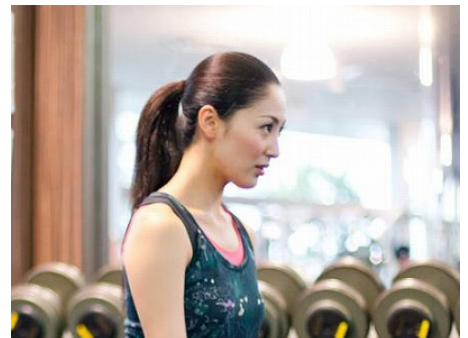
女性のための新しいトレーニング&スポーツ専門雑誌

ウーマンズシェイプ&スポーツ vol.6 11月21日発売



株式会社フィットネススポーツ（本社・東京都江東区、代表取締役・手塚栄司）は2012年11月21日（水）に、女性のためのトレーニング専門雑誌「Woman's SHAPE & Sports」vol.6を発行いたします。

最新号は、日本人として初めてミス・インターナショナルグランプリに輝いた吉松育美さんが表紙と巻頭スペシャルインタビューで登場！「たとえ体重が多少重くても、筋肉が程よくついている方が代謝もいいし、見た目も引き締まって見える。私の中ではそれが美しさだと思います。」と語る吉松さんが「諦めなければ夢は叶う！」を自ら実践した世界一の美しさに不可欠なトレーニングを語ります。



シェイプ企画もますます充実。本誌でおなじみ森弘子さん、Shiecaさん、大澤直子さんによる、トレーニングの基本のBIG3・ベンチプレス・デッドリフト・スクワット。大人気のパーソナルトレーナー岡部友さんの筋膜リリースストレッチやアメリカの最新トレーニング事情。筋肉博士・石井直方教授の“トレーニングは究極のアンチエイジング”と読み応えたっぷりで、さらにSHAPEを追及します。オリンピックイヤーにちなんで、ロンドン五輪のメダリストたちも積極的にクローズアップしています。

そして、フィットネスが大好きで、トレーニングの良さを伝えたいという勇気のある読者モデルの応募が殺到し、今回もインストラクターを含め、181名の方にご登場いただきます。ボディも生活もセルフプロデュースできるカッコイイ女性になりたい人を積極的に応援する雑誌です。



株式会社フィットネススポーツ(THINK フィットネス・ゴールドジム)

〒136-0076 東京都江東区南砂 3-3-6

編集部 [info@ironman-japan.com](mailto:info@ironman-japan.com) TEL 03-5653-1320 FAX03-5653-1321

広報 [pr@thinkgroup.co.jp](mailto:pr@thinkgroup.co.jp) (神) TEL 03-3645-9805 FAX03-3699-6355

<http://www.ironman-japan.com/> [www.fitness-sports.jp](http://www.fitness-sports.jp) [www.goldsgym.jp/](http://www.goldsgym.jp/)

## ■読者ターゲット

- ・フィットネスクラブに通う全ての女性
- ・フィットネスクラブに通いたい全ての女性
- ・スポーツを楽しんでいる、楽しみたい全ての女性

## ■ 主な内容

### 吉松育美スペシャルインタビュー

#### ～ミスコンテスト世界一の筋トレ術～

「ミスがきっかけというより、もともと運動が私のライフスタイルに入っていて、なくてはならない存在。“意識する”ということが見えないパワーをもたらしてくれる。」

### [シェイプ&アンチエイジング]

- ・岡部友の筋膜リリースセルフストレッチ
- ・女性のためのベンチ・スクワット・デッドリフト  
森弘子、Shieca、大澤直子
- ・セレブ直伝！ジェシカ・アルバのスペシャル・ワークアウト
- ・女性らしいボディラインを作るポールトレーニング  
元宝塚・拓麻早希 生尾美作子
- ・天童あゆみ 間違いだらけのマシンエクササイズ
- ・石井直方（東京大学教授）×森弘子  
「太もも、お尻、お腹、背中を鍛えることは  
アンチエイジングの観点から重要です。」

### [女子アスリート特集・ロンドン五輪のヒロインたち]

- ・三宅宏実（ウエイトリフティング・銀メダル）
- ・岩清水梓（サッカー・銀メダル）
- ・星奈津美（200M バタフライ・銅メダル）
- ・土井杏南（4×100M リレー・戦後陸上最年少出場選手）

### [最新ウェア&ギア特集] オッシュマンズセレクト

[恒例企画] 応募者殺到!! トレーナーさん&読者モデル紹介 他

## ■媒体概要

Fight&Life 12月号増刊 「Woman's SHAPE&Sports vol.6」

発売日 11月21日(水)

予価 1,000円(本体952円)

版型 A4変型判(天地297ミリ×左右220ミリ)

体裁 平綴じ/右開き 170頁

発行元 株式会社フィットネススポーツ

販売 全国書店、全国フィットネスクラブ、大手フィットネスショップ



※11/21～23 スポーツに関する総合展示会“スポルテック2012”にて来場者に配布いたします。

### 株式会社フィットネススポーツ(THINK フィットネス・ゴールドジム)

〒136-0076 東京都江東区南砂 3-3-6

編集部 [info@ironman-japan.com](mailto:info@ironman-japan.com) TEL 03-5653-1320 FAX03-5653-1321

広報 [pr@thinkgroup.co.jp](mailto:pr@thinkgroup.co.jp) (神) TEL 03-3645-9805 FAX03-3699-6355

<http://www.ironman-japan.com/> [www.fitness-sports.jp](http://www.fitness-sports.jp) [www.goldsgym.jp/](http://www.goldsgym.jp/)