



2015年 3月 30日

日本ルーシーダットン普及連盟

〒106-0045 東京都港区麻布十番 3-3-8 麻布共和ビル 4F

TEL:03-6435-3864 FAX:03-6435-3861

## 『Beauty Exercise くみっきーダットン』3/31 放送スタート！！

大活躍中のモデル・タレントくみっきー（舟山久美子）初の冠番組！新感覚エクササイズ！

若者に絶大な人気を誇るモデル、くみっきー（舟山久美子）が、「ルーシーダットン」をプロデュース！  
ダイエットに関するお悩みを、現在、有名女性誌やメディアで大注目のルーシーダットンの異なるポーズで解決していく新感覚のエクササイズ番組がスタートします。

たった40秒で、誰でも取り組める効果抜群のルーシーダットンのポーズを、くみっきーが楽しくわかりやすく伝えてくれます。新生活スタートにあわせ、皆さんが楽しくエクササイズを始めるきっかけとなる番組になっています！

『Beauty Exercise くみっきーダットン』（MBS／毎日放送）

■日程：毎週火曜日 10：50～10：54

■初回放送日：3月31日（火）



くみっきーofficial blogより



『Beauty Exercise くみっきーダットン』



ルーシーダットンポーズ風景

### <ルーシーダットンとは>

「ルーシーダットン」とはサンスクリット語でルーシー（仙人）ダツ（ストレッチ）トン（自分）＝「仙人体操」と呼ばれ、タイに2500年ほど前から伝わるエクササイズ。

自分で自分の身体のゆがみを直し、体調を整え、精神コントロールをするために生まれたもの。「タイ式ヨガ」とも呼ばれている。

### <日本ルーシーダットン普及連盟 概要>

【代表理事】古谷 暢基（フルヤ マサキ）

【設立】2005年4月

【コンセプト】

ルーシーダットンの国内外へ普及と発展。

【活動】インストラクター養成講座開催 他

### <本件に関するお問い合わせ>

日本ルーシーダットン普及連盟 広報：猪子（イノコ）

TEL：03-6435-3864 FAX：03-6435-3861 E-mail：info@rusiedutton.com