

各 位

2016年1月14日  
株式会社リットーミュージック

アニメ好きタレント・喜屋武(きゃん)ちあきによる『アニメヨガ』の発売を記念し、  
トークショー&握手会を、1月22日に開催！



インプレスグループで音楽関連の出版事業を手掛ける株式会社リットーミュージック（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：古森優）は、書籍『喜屋武ちあきのアニメヨガ アニメのポーズでキレイになる！』（立東舎）の発売記念イベントを、1月22日に開催します。

●アニメのポーズでキレイになる！

東京・秋葉原の書泉ブックタワーで開催される本イベントでは、1月25日発売の書籍『喜屋武ちあきのアニメヨガ アニメのポーズでキレイになる！』の著者である喜屋武ちあきが登場し、トークショー&握手会を開催します。本書の事前ご予約、お買上でイベントにご参加いただけます。書籍は、喜屋武ちあき直筆サイン入りとなります。詳しくは <https://www.shosen.co.jp/event/27601/>

PROFILE 喜屋武ちあき（きゃん・ちあき）

喜屋武（きゃん）ちあき／1984年生まれ。フィットワン所属。芸能界でも群を抜いたアニメ知識を持つタレント。その知識を生かしてアニメ番組等のMCを務める。男装ユニット「風男塾」としても活動し、2014年卒業。グラビア、作詞など幅広く活躍中。ヨガインストラクター資格保持者。

©喜屋武ちあきオフィシャルブログ <http://ameblo.jp/kyan-chi/>

## 《イベント概要》

『喜屋武ちあきのアニメヨガ』発売記念トーク&握手会

### ●日時：

2016年1月22日（金）18：00スタート

### ●会場：

書泉ブックタワー（秋葉原）9F  
東京都千代田区神田佐久間町 1-11-1

### ●イベント内容：

喜屋武ちあきによるトークショー&握手会

### ●イベント参加方法：

詳しくはこちらをチェック <https://www.shosen.co.jp/event/27601/>

## 《店頭に参加券配付》

2016年1月10日（日）10：00～

- \*書泉ブックタワー9Fで本書をご予約の方に先着でイベント参加券を差し上げます。
- \*商品はイベント当日会場にてお渡しいたします。
- \*代金はご予約時に全額頂戴いたします。

## 《電話・メールでの参加券配付》

2016年1月10日（日）13：00～

※お支払いはイベント当日までの店頭払いをお願いしております。イベント当日（当日可）の集合時間までに9Fレジにて商品代金のお支払いをお願いいたします。商品代金をお支払い頂き、参加券をお受け取り後、9Fへお集まり下さい。

※集合時間までにお支払いが無い場合はキャンセル扱いとし、当日券として発券させて頂く場合がございます。

※当日遅れそうな場合はご連絡いただけますと幸いです。

\*電話 03-5296-0051(代表)

\*メールでのお問い合わせ：メールフォーム (<https://www.shosen.co.jp/contact/?type=tower>) の「お問い合わせ内容」欄に「名前」「電話番号」「イベント名」「枚数」をご記入下さい。折り返しご返信いたします。

## 【対象商品】

喜屋武ちあきのアニメヨガ アニメのポーズでキレイになる！（立東舎）

## 【注意事項】

- \*イベント当日はマスコミの取材カメラが入り、イベントの様子を撮影する場合がございます
- \*参加券は、一枚で一人様のみ有効です（※参加券1枚につき大人の方と小学生以下のお子様に参加できます。中学生以上のお客様は参加券をお求め下さい。）
- \*参加券配付は予定数に達し次第、受付を終了いたします

\*会場内は禁煙です

\*会場内外の写真撮影・録音・録画は禁止とさせていただきます

\*やむを得ず、予告なしにイベント内容が変更となる場合がございます

\*営利目的による転売行為はおやめ下さい。転売が明らかな場合は、イベントへのご参加をお断りする場合がございます

\*ご予約のお客様は、イベント終了までにお支払いがございませんと商品はキャンセルとなりますのでご注意ください

\*イベントが長くなりますとイベントの途中で休憩を取らせていただく場合がございます。休憩時間中はお客様にはお待ちいただくこととなります。皆様のご理解ご協力をお願いいたします

\*イベント終了時間は決まっておりません、会場にご参加のお客様が居られませんか終了となります。参加券をお持ちの場合でも遅れて来られますとご参加になれませんのでご注意ください

\*イベント終了後2週間以上ご連絡がない場合はキャンセル扱いとして、商品代金をお支払いいただいている場合でも商品は処分させていただきます

《書籍 1月24日発売》

『きっとあなたは、あの本が好き。連想でつながる読書ガイド』

□著者：喜屋武ちあき

□定価：1,620円（本体1,500円＋税）

□仕様：B5判／76ページ

□発売：2016年1月25日

□発行：立東舎（発売：リットーミュージック）

□ISBN978-4-8456-2760-8

詳細はこちら <http://rittorsha.jp/items/15317424.html>

アニメ好きタレントであり、現役ヨガインストラクターでもある喜屋武（きゃん）ちあきさんが、ヨガの本を作っちゃいました。その名も「アニメヨガ」。本書は、アニメのキャラクターや名場面をモチーフにしたオリジナルのヨガポーズを紹介する本です。『おそ松さん』のシェーのポーズ、『エヴァンゲリオン新劇場版：破』の2号機ビーストモードのポーズ、『機動戦士ガンダム』の「殴ってなぜ悪いかのポーズ」などなど、よく知られたものからマニアックなものまで全38ポーズを紹介。それぞれの元のキャラや場面を想像しつつ、楽しみながら心身ともに健康になりましょう！

★アニメとヨガを深く愛し理解している著者ならではの1冊！

★有名アニメ作品をモチーフにした38ポーズを紹介！

★イメージイラストは人気マンガ家・種村有菜の書き下ろし！

#### 【CONTENTS】

■ 巻頭：BEST of アニメヨガ

シェーのポーズ／『おそ松さん』より

「裏コード、ザ・ビースト！」のポーズ／『エヴァンゲリオン新劇場版：破』より

Lのポーズ／『DEATH NOTE』より

焼き土下座のポーズ／『逆転無頼カイジ』より

トキ登場のポーズ／『北斗の拳』より

殴ってなぜ悪いかのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

■ アニメヨガとは？

■ アニメヨガを始める前に

■ 準備運動

■ 基本姿勢

■ PART1：座りとうつぶせのポーズ

眠りの小五郎のポーズ／『名探偵コナン』より

ハチロクのポーズ／『頭文字 D』より

ライオンキングのポーズ／『ライオンキング』より

立体起動装置のポーズ／『進撃の巨人』より

「イエス、マイロード」のポーズ／『黒執事』より

空を飛ぶポーズ／『アンパンマン』より

大蛇丸のポーズ／『NARUTO』より

コラム 1／心と体に効くアニメ

■ PART2：あおむけとリラックスのポーズ

干物妹のポーズ／『干物妹！うまるちゃん』より

巴投げのポーズ／『YAWARA!』より

ジョナサン&ディオのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

ただのしかばねのようだのポーズ／『ドラゴンクエスト』より

ヤムチャのしかばねのポーズ／『ドラゴンボール』より

新米の兵隊がよくかかる病気のポーズ／『機動戦士ガンダム』より

マキシマムダンシングのポーズ／『弱虫ペダル』より

コラム 2／アニメヨガおすすめミュージック

■ PART3：立ちと動きのポーズ

ジョジョ立ちのポーズ／『ジョジョの奇妙な冒険』より

アムロ・レイのポーズ／『機動戦士ガンダム』より

芽を生やすポーズ／『となりのトトロ』より

相手を見下しすぎのポーズ／『ONE PIECE』より

俺はフリーしか泳がないのポーズ／『Free!』より

ルパンダイブのポーズ／『ルパン三世』より

ギニューのポーズ／『ドラゴンボール』より

ジースのポーズ／『ドラゴンボール』より

リクームのポーズ／『ドラゴンボール』より

バータのポーズ／『ドラゴンボール』より

グルドのポーズ／『ドラゴンボール』より

フュージョンのポーズ／『ドラゴンボール』より

コラム 3／理想の体型、作れていますか？ [前編]

■ PART4：ひねりとバランスのポーズ

月に代わっておしおきよのポーズ／『美少女戦士セーラームーン』より

荒ぶる鷹のポーズ／『神様家族』より

アバストラッシュのポーズ／『ダイの大冒険』より

ヒグマ落としのポーズ／『テニスの王子様』より

一本ナイッサー！のポーズ／『ハイキュー！』より

オカマ拳法のポーズ／『ONE PIECE』より

コラム4／理想の体型、作れていますか？〔後編〕

■ おわりに

※本書に登場するアニメの作品名、キャラクター名等の商標は、各コンテンツ会社に帰属します。本書のポーズは、各作品のコンセプトとは別に著者が独自に考案したものです。

右足に体重を寄せ、左足のつま先を右足に添えます。

6

5

タダサナに戻ります。今度は逆。

7

バランスが取れたら、左足を持ち上げ、右の太ももに足の甲をつけてバランスをとります。

8

息を吸いながら左手を高く持ち上げ、手を返して、手のひらが顔に向くようにします。右手は90度に曲げ、お尻に添えます。視線は正面の一点に向け、右足でつま先立ちになります。

POINT

簡単なように見えて、実は難しいバランスポーズ。体幹を鍛えるのにピッタリです。上げた足を軽くイメージを持つことで、股関節を柔軟にして、下半身の血行を良くする効果も。

『おそ松さん』より

バランスが重要。笑顔でつま先立ちに！  
シェーのポーズ

「言わずと知れた国民的アニメ『おそ松さん』は、赤塚不二夫さんの作品『おそ松くん』などに登場する『ヤミのキック』(2015年)にリメイクされた『おそ松さん』は、それぞれの性格を細かく設定された『おそ松くん』のキャラクターを継承していますが、その中でも『シェー』は健在です。意外と難しいバランスポーズです。

ここに効く！

インナーマッスルの強化

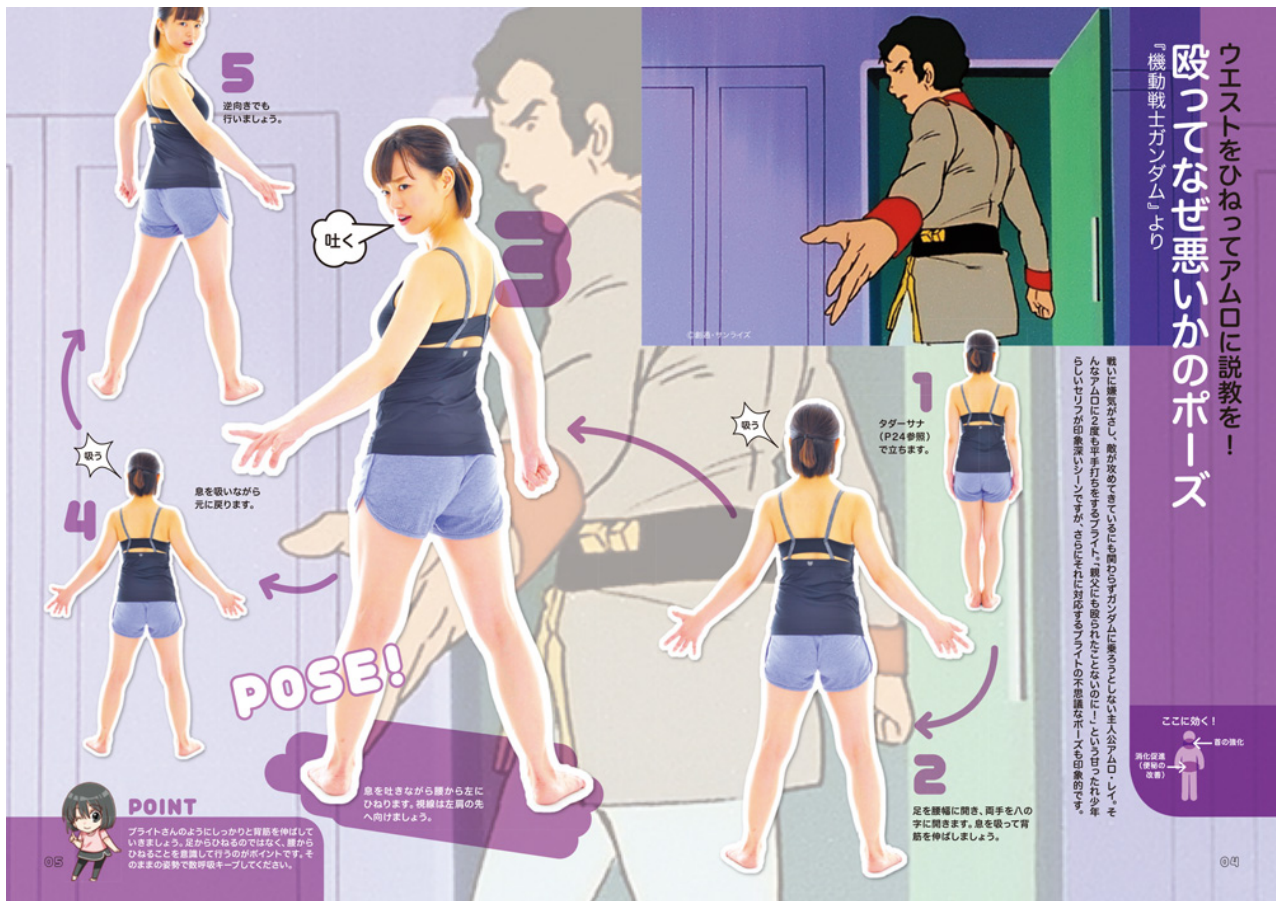
②⑧

POSE!

息を吸いながら右手を高く持ち上げ、手を返して、手のひらが顔に向くようにします。左手は90度に曲げ、お尻に添えます。視線は正面の一点に向け、左足でつま先立ちになります。

⚠️ バランスが取りづらいため、足を下ろしたままか、多くは足裏につけて行いましょう。

右足を持ち上げ、左の太ももに足の甲をつけてバランスを取ります。



【株式会社リットーミュージック】 <http://www.rittor-music.co.jp/>

□所在地:〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105 神保町三井ビルディング □設立:1978年4月10日 □資本金:1億円 □決算期:3月31日 □従業員数:93名(2014年3月31日現在) □代表取締役:古森優 □事業内容:音楽関連出版事業

【インプレスグループ】 <http://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社:東京都千代田区、代表取締役:関本彰大、証券コード:東証1部9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」を主要テーマに専門性の高いコンテンツ+サービスを提供するメディア事業を展開しています。

以上

### 【本件に関するお問合せ先】

株式会社リットーミュージック 営業統轄部出版営業部 宣伝広報 市原  
Tel: 03-6837-4728/ E-mail: [pr@rittor-music.co.jp](mailto:pr@rittor-music.co.jp)