

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。

右足に体重を乗せ、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。

吸う

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

1001

1002

1003

1004

1005

1006

1007

1008

1009

1010

1011

1012

1013

1014

1015

1016

1017

1018

1019

1020

1021

1022

1023

1024

1025

1026

1027

1028

1029

1030

1031

1032

1033

1034

1035

1036

1037

1038

1039

1040

1041

1042

1043

1044

1045

1046

1047

1048

1049

1050

1051

1052

1053

1054

1055

1056

1057

1058

1059

1060

1061

1062

1063

1064

1065

1066

1067

1068

1069

1070

1071

1072

1073

1074

1075

1076

1077

1078

1079

1080

1081

1082

1083

1084

1085

1086

1087

1088

1089

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113

1114

1115

1116

1117

1118

1119

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141

1142

1143

1144

1145

1146

1147

1148

1149

1150

1151

1152

1153

1154

1155

1156

1157

1158

1159

1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

1167

1168

1169

1170

1171

1172

1173

1174

1175

1176

1177

1178

1179

1180

1181

1182

1183

1184

1185

1186

1187

1188

1189

1190

1191

1192

1193

1194

1195

1196

1197

1198

1199

1200

1201

1202

1203

1204

1205

1206

1207

1208

1209

1210

1211

1212

1213

1214

1215

1216

1217

1218

1219

1220

1221

1222

1223

1224

1225

1226

1227

1228

1229

1230

1231

1232

1233

1234

1235

1236

1237

1238

1239

1240

1241

1242

1243

1244

1245

1246

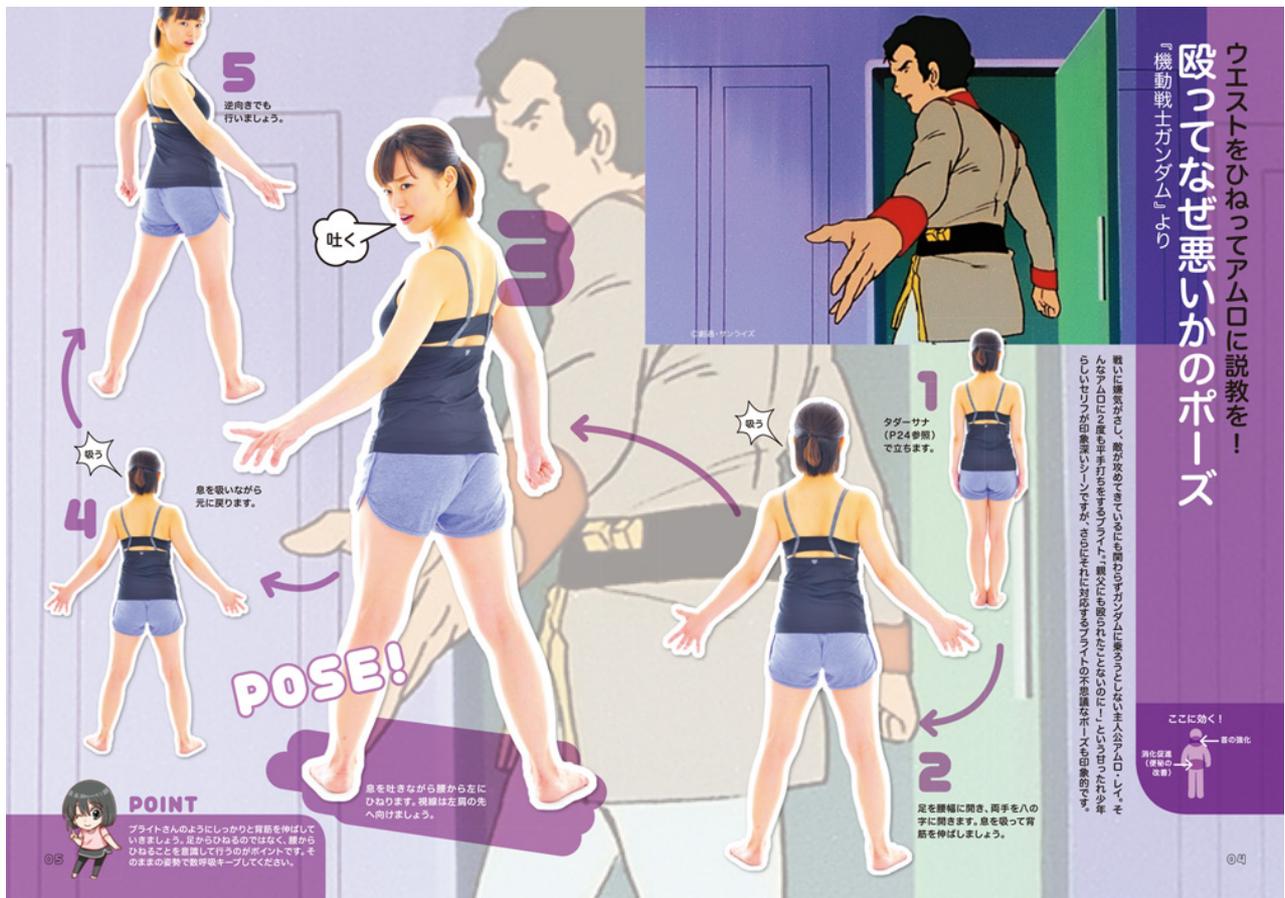
1247

1248

1249

1250

1



【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)