

# 「次元の違うキレイ」が身につく本

前著の話題作、日本初のハイヒール本「ハイヒール・マジック」に続く  
マダム由美子の「エレガンス・マジック・シリーズ」第2弾！

書籍『エレガンス・エクササイズ』（マダム由美子氏）4月15日に発売

エレガシスト、マダム由美子氏（東京都港区）の新刊『エレガンス・エクササイズ』（講談社）が刊行されます。同氏はテレビ、女性誌等で活躍。自身のサロンで6年以上に1000人以上を直接指導、全員を「エレガンス美人」に変えた「エレガンス・リーダー」。この本では、その指導内容を豊富な写真とテキストで解説しています。

6つの武器でカントンに

武器1

軸・腕・脚の3つだけで  
「エレガンス・エクササイズ」

武器2

「動じないエレガンス」は  
3秒の鼻呼吸エクササイズで

武器3

大人の表情力をクセづける  
8つのエクササイズの技

武器4

「エレガンス・マナー」を身につける

武器5

一瞬で空気が変わる  
「エレガンス・ビューティー」応用編

武器6

ヌードなエレガンスには「香り」が必要



このような  
エレガンス美人に  
なれます

- ★動き美人になる
- ★着こなし美人になる
- ★エレガンス体質になる
- ★興奮しない・あわてない・いらだたない女性になる
- ★オーラ美人になる
- ★大人女性の表情になる
- ★アイコンタクト美人になる
- ★エレガンスマナー美人になる
- ★自分の感情をコントロールできる女性になる
- ★いまより、絶対美人になる

## ■書籍情報

**エレガンス・エクササイズ** —キレイな動作は女の武器になる！— マダム由美子 著  
A5判112ページ（カラー64ページ）【ISBN】978-4-06-299719-5 【定価】1,300円+税【発行】講談社

## ■著者紹介 マダム由美子（まだむゆみこ）



**エレガシスト／中世西洋文化研究家** 1967年、北海道生まれ。恵泉女学園卒業。6才よりクラシックバレエをはじめ、プロのバレリーナを目指す。1991年より日本初「香りの学校」の創業に関わり、全国の香水コーディネーター、フレグランスデザイナーの育成・指導後、校長を務める。資生堂、エルメス美容部員をはじめとする企業研修も担当。2002年退職。2003年、マダム由美子オフィスを設立。「中世西洋の古き良き時代の智慧を今に！」をコンセプトに、外見、内面、ライフスタイルの幅広い分野で、バレエや香水、ファッションなどの中世西洋文化・芸術の智慧を独自の視点で取り入れた実践的提案を行う。バレエの動きを取り入れた美しい立ち居振る舞い習得を核とする総合フィニッシングメソッド「プリマ・エレガンスサロン」にて20～70代の女性を指導。延べ1000人以上が受講し、確実に美しい変化を得ると喜ばれている。一児の母。著書に『プリマ・エレガンスの魔法』『ハイヒール・マジック—あなたのキレイが叶うハイヒールの履き方歩き方—』（講談社）『オードリー・ハップバーンの気品ある美しさ』（総合法令出版）『マダム由美子の菓とした生き方』（PHP研究所）がある。

御媒体での紹介をご検討ください。著者・マダム由美子への取材対応も可能です。

【お問い合わせ先】株式会社コミュニケーションデザイン 久保田知子 tomoko@cd-j.net  
TEL:03-5545-1661 / FAX:03-5545-1662  
★マダム由美子の公式ホームページ <http://www.madame-yumiko.com/>