

佐々木 ルミ

モデル & ボディメイクトレーナー
Rumi Sasaki

サイズ: T:178 B:84 W:60 H:90 S:25.5 (cm)
 特 技: 英会話・バレーボール(国体 優勝・インターハイ ベスト8)
 資 格: 全米エクササイズ & スポーツトレーナー協会認定
 パーソナルフィットネストレーナー
 BESJ認定マスターストレッチ®トレーナー
 アディダス ジム&ラン マスタートレーナー



海外や国内でショーや雑誌・CMなどのモデルとして幅広く活躍する一方、ボディメイクトレーナーとしての活動を開始し、“feel good about yourself”をモットーに、モデルとボディメイクトレーナーという2つの観点で、時代に左右されない健康美を追求。エクササイズでマインドもハッピーに変わった自身の経験をベースに、適度な運動で健康的な毎日を送るウェルネスエイジングを提唱している。

AllAboutや自身のオフィシャル・コラム「illuminate body〜より身体を輝かせる方法」にてエクササイズ・ダイエット情報を継続的に発信する一方、トレーニング拠点「illuminate body@森moriatari辺」も開設し、ボディメイクからコンディショニングまで、さまざまなセッションを開発・展開している。

- ★ オフィシャル・コラムブログ「illuminate body〜より身体を輝かせる方法」(www.ipsilon-japan.com/rumi_ib/)
- ★ オフィシャル・トレーニングセッション情報サイト(www.rumisasaki.com/)

【主なメディア出演】

コラム AllAboutガイド連載「ダイエット・エクササイズ」(<http://allabout.co.jp/gm/gp/1181/library/>)
 「@cosme ダイエット」スペシャリスト連載 (<https://www.cosme.net/diet/specialist/55/articles>)
 「@beautist」ビューティスペシャリストブログ (<https://www.cosme.net/beautist/article-list-specialist/6454>)
 音声マガジン「SELECTORS」エクササイズを解説 (<https://selector-s.com/selector/detail?id=40>)
 Webマガジン「Woman type」連載「働くオンナのセルフメンテ塾」(<http://womantype.jp/category/web/selfcare>)
 アサヒフード&ヘルスケア・サイト連載「キレイに元気に!」(<http://www.asahi-fh.com/healthtalk/beautiful/index.html>)
 会員制ポータルサイト「In Style Beauty」連載「Beauty&Healthy Body」

記事掲載 [誌面] anan/からだにいいこと/日経ヘルス/婦人画報/WWJ JAPAN Beauty/InRed/
 オレンジページ/新潟KOMACHI/リンネル/他
 日経新聞
 [WEB] ELLE online「パーソナルトレーナーガイド」
 StyleNORWAY MAGAZINE WEB No.9
 L'ORACLEサイト Beauty Interview
 第一三共(株)「eヘルシーカレンダーVol.49」
 Larieseアンバサダーインタビュー

TV フジテレビ「Beauty Recipe」
 日テレ「7女神のマルシェ」
 QVC「フェイシャルフィットネスPAO」
 TV東京「なないろ日和」

書籍 「イルミネートボディダイエット」(サンマーク出版) 2016.7刊
 「キレイをかなえるデトックスウォーター」(宝島社) 2015.6刊
 台湾版「キレイをかなえるデトックスウォーター」(邦聯文化) 2015.9刊

【トレーナー活動拠点】

- ・ 森moriatari辺(広尾) プライベートパーソナル&少人数グループレッスン
- ・ メガロス ゼロプラス 恵比寿

【主なモデル出演】

広告 & CM LION/P&G/メルセデスベンツ/ネスル/コーセー/キリン/JAL/NTTコミュニケーションズ/
 銀座三越/ポーラフーズ/他多数

雑誌 ELLE JAPON/Oggi/MISS/CREA/婦人公論/ 他

ショー エルメス/マックスマラー/フェンディ/セリーヌ/グッチ/YOJI YAMAMOTO/アレクサンダーマックイーン/
 ISSEY MIYAKE/ジルサンダー/ヴィヴィアンウエストウッド/ジャンニベルサーチ/
 JP ゴルティエ/ヒロココンノ/ヨシキヒシヌマ/
 ロンドン・ニューヨーク・東京コレクション/他