

# 佐々木ルミ Rumi Sasaki

モデル&ボディメイクトレーナー

Height: 178cm Bust: 84cm Waist: 60cm Hips: 90cm Shoes: 25.5cm

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。著書に「キレイをかなえるデトックスウォーター」(宝島社)、「イルミネートボディダイエット」(サンマーク出版)がある。

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会(NESTA)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



オフィシャルサイト: illuminate body <www.rumisasaki.com/>

Instagram @illuminatebody Twitter @illuminatebody Facebook @illuminatebody

## コラム

AllAboutガイド「ダイエット・エクササイズ」連載  
「@cosme ダイエット」スペシャリスト連載  
「@cosmeスペシャリストブログ」  
「Women's Health Fit Foodies」ボディメイクレシピ連載  
音声マガジン「SELECTORS」エクササイズ解説  
Webマガジン「Woman type」連載 “働くオンナのセルフメンテ塾”  
アサヒフードアンドヘルスケア・サイト連載「キレイに元気に!」  
会員制ポータルサイト「In Style Beauty」隔月連載“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/WWD JAPAN Beauty/InRed/他  
日経新聞  
[WEB]  
ELLE online/StyleNORWAY webMAGAZINE/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  
「キレイをかなえるデトックスウォーター」(宝島社)2015.6  
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

## その他

ヒューマンアカデミー講座  
・美子宮・更年期ケアアドバイザー  
・快眠エクササイズインストラクター  
・骨盤調整・腰痛セルフケアアドバイザー

## トレーニング拠点

佐々木ルミ パーソナルトレーニング  
・「illuminate body @ 森moriatari辺」(広尾)  
・「illuminate body @ DIETA」(目黒)  
ボディメイクダイエット/マスターストレッチ/姿勢矯正/ゆがみ矯正/コンディショニング・ストレッチ  
メガロス ゼロプラス 恵比寿(恵比寿)  
ティップネス日本橋スタイル(日本橋)

## 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/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/  
ロンドン・ニューヨーク・東京コレクション/他多数

## 株式会社イプシロン

〒106-0031 東京都港区西麻布1-14-16 #501  
Tel: 03-6721-7500 Email: produce@ipsilon-japan.com  
Fax: 03-6721-7555 URL: www.ipsilon-japan.com

**IPSILO**  
Models & Artists