

2 POINT

**お進びちらりの歌人タイプは
羨しみながらできるエクササイズ時**
【予定通りに、曲調やリズムと一緒についているから、嫌いな曲でも自分で何人も入るみたいで、羨しみながらできる運動という感じがする。】

STEP1
ダンス

**ファンクラブに
参加しよう!**
ファンクラブに入ると、イベントもたくさんあるから、楽しみながらエクササイズできる。おまかせのダンスを聴こう。

Pu-chan :
**気付けから体重3kg増え(汗)
たふたふお肉やハヤキも〜
でも運動は苦手なんだよな。
食べのちやめられない!**

このつづきや、ハイ!!
STEP1

**自分にあたる運動で
脂肪を燃焼させてしよう!**
【水泳、散歩など、体にやさしくして痩せる方法を探しましょう。まずは自分の今のタイプを認識して、それに合う方法を探してください。】

中村裕子さん
毎日30分程度、
最近が30分程度
ランニングをする
のが大好きです。それ
以外の日は、おまかせの
歌を聴いたり、動画を
観たりして過ごそう。

3 POINT

**下半身がむくむく肌美人タイプは
リンパの流れを促す運動がおススメ**
【自分よりも、上手い人が日本人は少ないから、頑張って見せるのが好きで、それが目的で、血行やリンパの流れを促すエクササイズが大好き!】

STEP1
ヨガ

**リラックスしながら
むくみを改善!**
お風呂に入ると、リンパの流れがよくなるから、お風呂に入る前に、おまかせのエクササイズをする。

**明日も
元気に
スタート
しよう!****1** POINT **国太りなアスリートタイプは
正しい姿勢で、運動を!**

【筋肉が多いため背が伸び、背や肩甲骨は狭い。胸の前が広がって背が丸まっている。背筋が伸び、肩甲骨が広がり、呼吸が楽になるように、正しい姿勢で運動しよう。】

STEP1
ジム

正しい姿勢で運動しよう!
背筋を伸ばして、呼吸が楽になるように、正しい姿勢で運動しよう。おまかせのエクササイズをしよう。

2 POINT

**できるけどチャンスが狭まる?
語学は早めに習得が正解!**
【語学ができるのは、若い頃だから。後から勉強しても、覚えるのが遅いから、早めに習得しよう。】

STEP1
語学

**単語や文法の勉強は
早めに!**
単語や文法の勉強は、早めにやると覚えるのが早いから、早めに習得しよう。おまかせの教材をしよう。

Cassis-hime :
**仕事がつまらないよ。
こんなの理でもできる仕事だし。
友達に転職話、聞くとアせる〜
このままでいいの、ワタシ?**

このつづきや、ハイ!!
STEP1

**つまらない〜成長の証かも
自己投資でステップアップ!**
【つまらない仕事でも、成長の証かもしれないから、自己投資をしよう。新しいスキルを身につけて、ステップアップしよう。】

藤井佳子さん
新しいスキルを身につけて、
ステップアップしよう。
新しいスキルを身につけて、
ステップアップしよう。

3 POINT

**結婚、出産後のキャリアを考えた
自己投資も徐々に始めよう!**
【今の仕事やスキルは、結婚や出産後も役に立つから、自己投資をしよう。新しいスキルを身につけて、キャリアアップしよう。】

STEP1
着付け

**結婚式の着付け
にも役立つ!**
結婚式の着付けにも役立つから、自己投資をしよう。新しいスキルを身につけて、ステップアップしよう。

**まっし
まっし
まっし
まっし!****1** POINT **数字を讀むのと、数字をわかりやすく
加工するスキルを磨きましょう!**

【数字を讀むのと、数字をわかりやすく加工するスキルを磨きましょう。数字を讀むのと、数字をわかりやすく加工するスキルを磨きましょう。】

STEP1
パソコン

**仕事で役立つスキルを
身につけて!**
仕事で役立つスキルを身につけて、ステップアップしよう。新しいスキルを身につけて、ステップアップしよう。

2 POINT

**“ふたりで過ごす素敵な毎日”を
イメージさせる趣味でアピール**
【この子が好きだから、一緒に過ごせる時間が少なくて、寂しい感じがする。イメージさせる趣味でアピールしよう。】

STEP1
フラワー

**おまかせの趣味で
アピールしよう!**
おまかせの趣味で、アピールしよう。新しい趣味を身につけて、ステップアップしよう。

Yuko :
**あー、彼いない歴も3年〜
最近、出会いもないし。
合コン行っても発展しない。
枯れてるな、ワタシ。**

このつづきや、ハイ!!
STEP1

**自分を磨きかければ
思い寄って来ませんか?**
【自分を磨きかければ、思い寄って来ませんか?】

常規世代さん
自分を磨きかければ、
思い寄って来ませんか?

3 POINT

**“恋は背負う”は正解です
美味しい料理で接近を狙って!**
【恋は背負うは正解です。美味しい料理で接近を狙って、恋をしよう。】

STEP1
料理

**美味しい料理で
接近を狙って!**
美味しい料理で、接近を狙って、恋をしよう。

**1** POINT **恋に効く色を身につけて
視覚的アプローチ**

【恋に効く色を身につけて、視覚的アプローチをしよう。】

STEP1
カラー

**恋に効く色を
身につけて!**
恋に効く色を身につけて、視覚的アプローチをしよう。

2 POINT

**体を動かして気分転換を。
太陽を浴びながら効果的**
【体を動かして気分転換を、太陽を浴びながら効果的にしよう。】

STEP1
ゴルフ

**ゴルフを打って
パワーをチャージ!**
ゴルフを打って、パワーをチャージしよう。

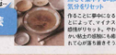
Maririn :
**も〜最近仕事忙しすぎ。
ストレス溜まりすぎよ〜
体調もイマイチだし
気力もないよ。****このつづきや、ハイ!!**
STEP1

**ストレスは放置してはダメ
発散する方法を早く見つけて
ストレス溜まりすぎよ〜
体調もイマイチだし
気力もないよ。**

Yurainさん
ストレスは放置してはダメ
発散の方法を早く見つけて、
ストレスを減らそう。

3 POINT

**夢中になれる趣味を見つけ
仕事以外の時間の充実を図って**
【夢中になれる趣味を見つけ、仕事以外の時間の充実を図って、生活を豊かにしよう。】

STEP1
陶芸

**夢中になれる趣味を
つけて!**
夢中になれる趣味を、つけて、生活を豊かにしよう。

**1** POINT **日常とは違う環境に身を置くことで
心身ともにリラックスできます**

【日常とは違う環境に身を置くことで、心身ともにリラックスできます。】

STEP1
スキューバ

**スキューバで
リラックスしよう!**
スキューバで、リラックスしよう。

STEP1
太っちゃった

**お進びちらりの歌人タイプは
羨しみながらできるエクササイズ時**
【予定通りに、曲調やリズムと一緒についているから、嫌いな曲でも自分で何人も入るみたいで、羨しみながらできる運動という感じがする。】

← Go! Next Page!

“プチ・ダメ”な毎日は レッスンで変えられる

“プチ・ダメ”な毎日は レッスンで変えられる

【「ダメ」は「つまらない」etc...を指すタイプな言葉を
よく用いている表現です。魅力がダウナーしている傾向から、
そんな人々への入り口は即レスでアプローチしよう!】