

美骨格スペシャリスト

## 佐藤 由美子

Yumiko Sato



50代でも20代と並んでも負けない若さと美しさ  
奇跡の美ボディをもつ51歳

■生年月日：1969年6月19日

■出身地：千葉県

■身長：154cm

■SNS

Instagram @yumimi619

フォロワー52,905名

## 本人コメント

世界中に笑顔が溢れる輝く人生を！  
「YUMIKO美骨格セルフケア」で美しさの輪を広げていきます

## 【略歴】

日本大学芸術学部放送学科アナウンスコース卒業。

大学在学中、語学習得のため渡米。大学在籍中より、美と健康のため様々なフィットネスを経験。ジャズダンス、ラテンダンス、バレエ、ヒップホップ等ダンス歴は25年以上。東急オアシス、スタジオヨギーなど大手フィットネススタジオでのインストラクターを経て、レッスン、WS、セミナーなどを開催。レッスンには日本全国から生徒が集まり、この4年で述べ37000人の指導にあたる。（2019年3月現在）

自身も妊娠時に20キロ近く増加した体重を妊娠前の顔とカラダ、体重・体型に戻した経験を持つ。2015年前に離婚。娘を立派に育て上げるため、大手フィットネススタジオ・ヨガスタジオなど合計6社のオーディションを受けて全て合格し、それまで月に8本だったレッスンを月80本まで増やし精力的に活動。

2020年に独立。オリジナル美メソッド「YUMIKO美骨格セルフケア」のレッスンを行う。一人でも多くの女性の皆さんにメソッドを伝える為SNSで情報を発信。オンラインレッスン、オンラインサロン等を通じてレッスンを日本のみならず、遠くはアメリカ、ハワイ、イギリスなど海外からの生徒さんも多数。たくさんの女性のみなさんが本来の美しさを取り戻し、益々笑顔に溢れる輝く人生にして欲しいという思いから活動に力を注いでいる。

## 【信念】

～世界中に笑顔が溢れる輝く人生を！

「YUMIKO美骨格セルフケア」で美しさの輪を広げていきます～

「YUMIKO美骨格セルフケア」で体を整えることで、  
一人でも多くの女性の皆さんが本来の美しさを取り戻し、  
益々笑顔に溢れる輝く人生にして欲しいという思いから  
勢力的に活動をしています。

実際に生徒のみなさんが「YUMIKO美骨格セルフケア」で体を変えて、  
みなさんの笑顔がどんどん輝きを増しています。これからも世界中に  
「YUMIKO美骨格セルフケア」で美しさの輪を広げていきます。



## 【資格】

- ・日本ヴィヴェーカナンダ・ヨーガ・ニケタン認定講師
- ・ビューティ・ペルヴィス®認定講師
- ・ビューティ・ペルヴィスフロードダンス®認定講師
- ・全米NLP協会認定NLPプラクティショナー
- ・全米NLP協会認定NLPコーチングプラクティショナー
- ・全米タイムラインセラピー®協会認定  
全米タイムラインセラピー®プラクティショナー
- ・全米NLP協会認定NLPマスタープラクティショナー
- ・全米NLP協会認定NLPコーチングマスタープラクティショナー
- ・全米タイムラインセラピー®協会認定
- ・全米タイムラインセラピー®マスタープラクティショナー
- ・勝山浩尉智美容矯正・最新シンメトリー整顔テクニック認定書習得

## セルフケアでマイナス20キロ、 マイナス15歳の顔とカラダ

30代、妊娠時に20キロ太ってしまったが、  
セルフマッサージでマイナス15歳の顔と体を手に入れた。  
硬くなった筋膜を緩め骨格のポジションを本来の位置にもどし  
インナーユニットの強化をし始めて崩れてしまった  
カラダと顔がどんどん変わっていくのを実感。  
少しずつ自分に自信が持てるように。  
その経験からこの4年で述べ3万7千人の  
セルフケアの指導にあたる。



## 【書籍】

『キュッと細見せ！ 魔法の美脚ストッキングつき  
マイナス10歳ボディをつくるフェミトレ』  
(2019年4月23日 主婦の友インフォス)

美メソッド「フェミトレ」から、自宅で簡単にできる  
トレーニングを特別に大公開！  
これまでの身体のクセで硬くなった骨盤周りの筋肉をゆるめて  
インナーマッスルを強化していきます。



## 【Web CM】

サントリーセサミン出演中 2019年8月～ 出演中

## 【テレビ】

今夜はナゾトレ (フジテレビ)  
ショップチャンネルゲストにて出演中  
月刊MSAドコかde談話 第31話 ゲスト出演

## 【ラジオ】

FMサルス「Afternoon SALUS」 ゲスト出演

## 【雑誌】

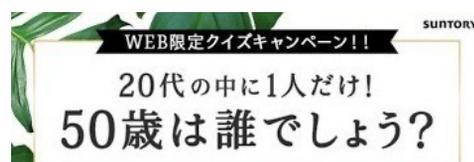
GLOW、美スト、STORY、HERS、美的  
クロワッサン・ヘアカタログ

## 【web】

アントレスタイルマガジン  
小学館 DIETポストセブン 『美瘦習慣』 記事、  
ワークアウト動画掲載中  
STORY web

## 【イベント】

銀座三越トークイベント  
新宿高島屋トークイベント  
Lululemone、  
東急ホテルにてイベントレッスン



顔から足先まで、マイナス15歳の顔とカラダを手に入れる  
『指3本と手のひらで美人を作る』

## 美骨格セルフケア

### キレイなカラダを作るには骨格を正しいポジションに戻すこと

キレイなカラダを作るには、カラダの基礎である骨格が正しいポジションにあることが重要。骨格が正しいポジションにあると日常生活の中で使われるべき筋肉が使えて理想的な美しい体型に。逆にいうと骨格が正しいポジションにないと日常生活の中で使うべきでない筋肉が使われてしまい、キレイなカラダを作ることができません。

例えば顔がたるむ、フェイスラインが崩れる、二重アゴになる、首が太くなる、二の腕がたるむ、下腹が出る、ウエストのくびれがなくなる、お尻が垂れる、前もものはり、もも横のはり、ふくらばぎの肥大などを引きおこすことに。

### 1時間のレッスンでリフトアップ、姿勢改善、ヒップアップetc...



時代にマッチしたZOOMレッスンで  
美骨格セルフケアを提供

DMMにてオンラインサロン開始



### 指導実績

お顔周り、お胸周り  
「筋膜セルフマッサージ + 骨格の調整」  
オンラインZOOMレッスン  
(2020年2月～2021年2月累計)327人

「YUMIKO美骨格」  
シリーズオンラインサロン  
(2020年8月～2021年2月)107人