



女優/ヨガインストラクター

Peaceberg Style 代表

<https://www.peaceberg-style.com/>

■ 生 年 月 日 : 1982年10月22日 (38歳)
■ 身 長 : 164cm
■ 出 身 地 : 青森県

■ ブログ

<https://ameblo.jp/matsumoto-rio/>



matsumoto_rio1022

フォロワー57,010名 (2021年1月現在)

松本 莉緒

RIO MATSUMOTO

プロフィール

代表作はドラマ「聖者の行進」、「モテキ」など数多くのドラマや映画、CMに出演。
2014年「RYT200」を取得し、イメージキャラクターを努める、
「ホットヨガスタジオ美温」にて定期的なクラスを開催している。

2017年1月にOAされたトレインチャンネル「BeauTV〜VOCE」でヨガコーナーを担当。
数々のヨガイベントにも講師として出演し、
2017年2月第1回プレミアムフライデースタートイベント
(JTB主催×サントリー協賛)にて講師を任され、
オリジナルのプレミアムポーズを参加者で行い、会場を盛り上げた。

「今後も日本のリラックスを応援するヨガティーチャーとして
社会貢献につながる活動を精力的に行っていきたいです。」
と自身の目標を掲げている。

ヨガへの道

ヨガと初めて出会ったのは、20歳の頃。サーフィンの準備体操としてやったのがきっかけ。その後ホットヨガに通い始め、悩みや不安がヨガにより軽減されていることを実感。ヨガインストラクターに興味を湧き、ヨガスクールで2か月半学ぶ。

2014年、ヨガの国際ライセンス「RYT200」を取得し、ヨガの講師として活動をスタート。ヨガの専門誌、日本版ヨガジャーナルでレギュラー出演後、女優松本莉緒から莉緒先生と呼ばれるようになり、担当するヨガクラスや出演イベントでは告知後即満員となる程人気に。

その後は日本最大のヨガイベント「オーガニックライフ」や「YOGAJAPAN」、JTB主催の「世界遺産ヨガイベント」、ピースフルな祭典「旅祭」など大きなイベントにレギュラー出演し、2017年1月にOAされたトレインチャンネル「BeauTV～VOCE」では初のヨガコーナーを担当する他、同年2月第1回プレミアムフライデースタートイベント(JTB主催×サントリー協賛)にて講師を任され、オリジナルのプレミアムポーズを参加者と行い会場を盛り上げた。

2018年4月にはウブドで開催されるヨガの祭典「バリスピリットフェスティバル」に日本代表講師としてクラスを開催。ヨガ講師以外にも、神戸マラソンや、ホノルルトライアスロン、かすみがうらマラソンのゲストランナーとして参加。

2019年2月16日に長年夢であったヨガスタジオを自身の地元府中市にOPENする。瞬く間に「夢が叶うスタジオ」として人気スタジオに成長し現在20名以上のインストラクターがクラスを開講している。2019年10月にヨガインストラクター事務所「PeacebergStyle」をリスタートし代表を勤め、輝くインストラクターの教育、活動マネージメントを自ら行っている。



ヘルシーなライフスタイル

○美容

・スキンケア

毎日の肌の状態を見て、ふさわしい対応を。**やりすぎないことを徹底**。
洗顔フォームは使用せず、メイクをした日は温めながら汚れを落とすものを使用。
洗顔後は美容オイルを3滴、美容ジェルを1プッシュ。

・ヘアケア

質の良い水、質の良いシャンプー、質の良いドライヤーにこだわりを持つ。
飲む水、お風呂の水には浄水を使用。質の良い水で肌も髪も柔らかく。
月に一度頭皮マッサージを行うい、**ヨガでストレスを溜めないことにより、美しい髪を維持**。

○メイク

プライベートもヨガも**基本5分で終わるメイク**を。明るい印象を持たれるような雰囲気を心がける。
スキンケア後、目周りをコンシーラーで明るくし、その上に粉ファンデを一払いし。
眉毛を一本眉に整え、ブラウンやボルドーのアイラインを目尻と黒目の部分に薄く引き、
チークリップを塗布し終了。
頬骨から下と、目の上、おでこにはファンデや皮膚呼吸を閉じるものは塗らないように。
あくまでも自然に近く、本来の持っているものを生かすイメージを心がける。
マスカラをしなくなってから、まつげが伸びるように。

肌呼吸を止めないように塗布範囲は狭く、長時間メイクをしないように気をつけている。

メイク道具はベアミネラルなど、オーガニックなものを使用。

○食事

野菜多めの食事になるように工夫。好き嫌いはせず、**身体と相談し、その時に食べたいものを食べる**。
朝昼はしっかりと食べ、夜は少なめや食べないことも。
食材の味を生かした調理をし、余計な味付けはせず、オイルやビネガー、塩で焼いたりサラダが多い。
ドレッシングも自家製のものを。レトルトやカップ麺などの加工物は使うことが少ない。

調理の際は**短い時間で、少ない洗い物を心がけ**、音楽を聴きながら楽しく料理を。
バイタミックスなど、機械も上手く利用し、バターやピーナツバターを手作りすることも。

健康で美味しいロースイーツについても学んでいる。

○ヘルスケア

ヨガで学んだ呼吸と感情のコントロールで、常にリラックスできるマインドに。
起きもしていない事を余計に心配したり考えたりしないように。
乱れは、執着から起こるのため、物事にあまり執着せず、人も、物事も、離れるものは追わないように。

ヨガから学ぶことが多く、毎日心身共に健康な日々を過ごしている。

日本テレビ×torcia「秋のカラダWEEK」

2020年11月4日

「心と体を癒すセルフケアヨガ」公開。



Audi ヨガレッスン動画

2020年12月～2021年3月

「心と体を癒すセルフケアヨガ」を披露。



明治ブルガリアヨーグルト「ゆきぽよの教えて！腸活先生！」

2020年12月～2021年3月

腸活ヨガ「ウジャイ」を伝授。

