



星野由香

生年月日:1985年3月1日

星座：魚座

血液型：O型

身長：158cm

Instagram

https://instagram.com/yuka.hoshino222?utm_medium=copy_link

Twitter

<https://twitter.com/heartily0301?s=21>

TikTok

https://www.tiktok.com/@hogupila_yuka.hoshino222

Official site

https://coubic.com/yukahoshino/booking_pages#pageContent

パーソナルトレーナー。

東海大学体育学部卒。

学生時代より、人間が健康で美しくいるための人体構造に興味を持ち
西洋医学、東洋医学の両面から体の仕組みを探究。卒業後、大手フィットネスクラブを経て、

パーソナルトレーナーとしての経験をもとに、

「ほぐし」と「ピラティス」を融合した独自のメソッド「ほぐピラ」を考案。

モデルや女優など多くの著名人からボディを要望通りに変えると支持を集める。

テレビや雑誌などのメディアでも注目され、

今、最も予約のとれないトレーナーと言われている。

最近では、東洋医学の知識から、スープのレシピ本の参加や、
スープのプロデュースなど、食に関する取り組みも行っている。

著書に『ほぐピラWORKOUT 「ほぐす」＋「ピラティス」がいちばん痩せる！』（講談社）

『やせ体質になれる やしいほぐピラ』（主婦の友社）などがある。

CULTURE ・ personal trainer ・ TALENT

【経歴】

2021年

【書籍】

主婦の友社「やせ体質になれる やさしいほぐピラ

講談社「金平糖ボール ほぐピラ」

講談社『ほぐピラWORKOUT「ほぐす」＋「ピラティス」がいちばん痩せる！』

【TV】

CBCテレビ「花咲かタイムズ

関西テレビ「土曜はナニする！？」

日本テレビ「スッキリ」

【ラジオ】

BAYFM「損保ジャパン presents Morning Cruisin'」

TBSラジオ「be style

Tokyofm「ヘアメイク河北裕介のBe yourself」

【雑誌】

集英社「MAQUIA」8月号

幻冬舎「GINGER」6月号

集英社「MAQUIA」6月号

集英社「Marisol」5月号

集英社「MAQUIA」5月号

主婦と生活社「週刊女性」3月16日発売号

マガジンハウス「anan2240号（3月3日発売）

月刊NEXT 3月号

VOGUE JAPAN4月号

講談社 VOCE 4月号

光文社「女性自身（2月2日発売号）

ハースト婦人画報社「エル・ジャポン 3月号

マガジンハウス「Tarzan 803号

講談社「with」3月号

講談社 webマガジン『mi-mollet』

講談社「ViVi」3月号

講談社「VOCE」3月号

マガジンハウス「anan」1月20日号

NAVY INC.

株式会社NAVY

〒106-0047 東京都港区南麻布4-4-10

グランスイート広尾402

TEL&FAX 03-6883-2525

担当：都平聡介

携帯090-5562-5122 Email:tohira@navy.co.jp

CULTURE ・ personal trainer ・ TALENT

【新聞】

THE NIKKEI MAGAZINE STYLE Ai

【WEB】

講談社「VOCE」企画

Women's Health」 4/28

FYTTE」 4/24～5/8（3回）

fitness life plan 企画

講談社「VOCE」企画

主婦と生活社「ar web

fitness life plan 企画

扶桑社「ESSEonline」企画

le coq sportif

EKATO. 企画

ソニー・ミュージックエンタテインメント「andGIRLweb

講談社「with」企画

講談社「VOCE」企画

主婦と生活社「ar」3月号

講談社 webマガジン「FRaU

講談社「VOCE Webサイト

講談社「VOCE Webサイト

講談社「VOCE Webサイト

講談社 webマガジン「mi-mollet」

NHKカルチャー

講談社「VOCE Webサイト

扶桑社「ESSEonline

講談社 webマガジン『mi-mollet』

扶桑社「ESSEonline」

講談社「VOCE Webサイト

光文社「CLASSY WEB」

ソニー・ミュージックエンタテインメント「andGIRLweb」

講談社「VOCE Webサイト」

ソニー・ミュージックエンタテインメント「andGIRLweb」

【YouTube】

講談社ViVi channel

「谷まりあが可愛い秘密教えます♡観ながらできるワークアウト付き」

NAVY INC.

株式会社NAVY
〒106-0047 東京都港区南麻布4-4-10
グランスイート広尾402
TEL&FAX 03-6883-2525
担当：都平聡介
携帯090-5562-5122 Email:tohira@nvvy.co.jp

CULTURE ・ personal trainer ・ TALENT

2020

【雑誌】

幻冬舎「GINGER」2月号

日経BP「日経ヘルス」2月号

集英社「BAILA」1月号

集英社「MAQUIA」1月号

講談社「VOCE」1月号

講談社「VOCE Webサイト」

ワニブックス「神崎CARE」(神崎恵さま)

光文社「Mart」12月号

宝島社「&ROSY」11月号

宝島社「otona MUSE」11月号

講談社「with」10月号

メディアパルムック「SHE THREE」vol.16

主婦と生活社「ar」9月号

ソニー・ミュージックエンタテインメント「andGIRL」9月号

小学館「美的GRAND」夏号

講談社「VOCE」9月号

講談社「VOCE」7月号

講談社「VOCE」5月号

集英社「BAILA」4月号

【WEB】

講談社「VOCE Webサイト」

Makuake

講談社「VOCE Webサイト」

講談社「VOCE Webサイト」

ソニー・ミュージックエンタテインメント「andGIRLweb」

集英社「BAILA - HAPPY PLUS ONE」

集英社「MAQUIA ONLINE」

光文社「VERY Webサイト」

講談社「VOCE Webサイト」

集英社「BAILA - HAPPY PLUS ONE」

【YouTube】

YouTube「まりまりチャンネル」

【イベント】

パナソニック東京リノベーションミュージアム イベント出演

パナソニック東京リノベーションミュージアム イベント出演

【アプリ】

てはーとホールディングス「めりいさん」アプリ用動画

てはーとホールディングス「めりいさん」vol.3

てはーとホールディングス「めりいさん」アプリ用動画

NAVY INC.

株式会社NAVY
〒106-0047 東京都港区南麻布4-4-10
グランスイート広尾402
TEL&FAX 03-6883-2525
担当：都平聡介
携帯090-5562-5122 Email:tohira@nvy.co.jp



YUKA HOSHINO

由香先生の想い

私にとって美は支えであり、
心に栄養を与え、
癒しにもなり、それは誰にでも何にでも存在するもの。

美しく在るために、
メイクをすると調子の悪かった日の顔にも
自信を持てたり、
美しく在るために運動をすることで、
長い人生を軽やかに歩く安定性と、
いざという時に動ける身軽さとその耐久性を養えます。

また、美しい景色や環境に自分の身を置けば、
心が穏やかに栄養分をもたらされるように満たされます。
美しい人や美しい関係性に触れるとそれは癒しになります。

ただ、美は時に、
秩序とバランスが必要なものだと思います。
乱れた秩序やバランスは時に触れづらい、
頑なさも表れ、真偽を見失うものです。

美とは、
秩序があってバランスがとれていて、
さらにそれらが調和されていることで内側から
自然と惹きつけていくパワーやエネルギーです。

そして美は
すでに皆さんの中に在るもので、
それに気づけたら自身の心、精神、体に響き渡り、
広がっていくものだと思います。



現在は予約を取れない方や遠方にいらっしゃる方も
参加がしやすい、
オンラインサロンを月に1度開催。
季節に合わせたテーマのトレーニングでご好評いただいています。