

美女がおうちで自撮りでエクササイズしている様子をモニタリング！？

新感覚エクササイズ番組「【自撮り美女】家トレはじめました！」

新たに6人の美女が追加出演決定！

名古屋テレビネクスト(株)が運営する“日本初！ダンス専門テレビ局”「ダンスチャンネル」にて放送・配信中、オリジナル番組「【自撮り美女】家トレはじめました！」の追加出演者が決定しました。

【自撮り美女】  
家トレはじめました！



©ダンスチャンネル

■多方面で活躍する美女が出演！懸命に汗を流す姿をのぞき見！

レースクイーン・アイドル・元セクシー女優…それぞれが自らカメラを設置しておうちトレーニング開始！！美女たちの素の表情や生活感満載な姿は必見！トランポリンやエア縄跳びなど、さまざまなエクササイズに挑戦します。

<出演者プロフィール>

■佐々木萌香（#7-8出演）

ワンエイトプロモーション所属。

レースクイーンやグラビア、イベントコンパニオンなど幅広く活動中。

<生年月日：1997年11月22日> <スリーサイズ：B80/W62/H87>

<Twitter：@moepyonsasaki、Instagram：@moeka\_sasaki>



■丹由美子（#7-8出演）

クィーンズアベニュー所属。

女優業を中心に、グラビアアイドルとしても活躍。

<生年月日：1996年1月3日> <スリーサイズ：B90/W60/H88>

<Twitter：@tantan\_ymk、Instagram：@tantan\_ymk>



## ■範田紗々（#9-10出演）

ZIPANG所属。

元セクシー女優で現在は舞台や映画、Vシネマなど女優・タレントとして活躍。

<スリーサイズ：B90/W59/H82>

<Twitter：@handasasa、Instagram：@handa\_sasa>



## ■原つむぎ（#9-10出演）

アイエスフィールド所属。

お笑いコンビ「ピキニクリエイター」としても活動するグラビアアイドル。

<スリーサイズ：B96/W64/H91>

<Twitter：@i\_am\_\_tsumugi、Instagram：@i\_am\_\_tsumugi>



## ■福丸雛（#11-12出演）

GDL Entertainment所属。

バーレスク東京の元ダンサーで現在はアイドルグループ「BOCCHI。」のメンバー。

<スリーサイズ：B80/W60/H93>

<Twitter：@pom\_pom933、Instagram：@pom\_pom933>



## ■淵上ひかる（#11-12出演）

YELLOWCAB所属。

「ミスヤングチャンピオン2021」ファイナリスト。

<生年月日：1996年11月13日> <スリーサイズ：B82/W62/H84>

<Twitter：@kiranosukee、Instagram：@kiranosukeee>



## ■出演者（一部）からのメッセージ

<原つむぎ>

思っていたよりすごい本格的なトレーニングで、普段あんまり運動しないのでちゃんとしんどかったです（笑）

最初のトレーニングはおしりとくびれに結構効いて、次のトレーニングはバストアップみたいな感じだったので、グラドルとしても必要な部分が鍛えられました。これからも続けていきたいなと思いました！

<範田紗々>

私ほんとに体動かしたりするのが苦手なんです。でも番組でなら、皆も見てくれるし頑張らなきゃと思って、久しぶりに良い汗がかけました。これを毎日やればね！絶対にスタイル維持できると思うので、私約束します！これを機会に、使ったエクササイズグッズ買います。一人ではくじけるので今日から皆と一緒に頑張って鍛えて、次に会う時に私の腹筋が割れたところを見せたいです。生まれて初めて割れましたって（笑）みんな私を追い込んでください！

<福丸雛>

私は普段おうちにいるのがすごく好きであり運動はお仕事以外でしないんですけど、ジムとかでトレーニングとかしてみたいな、って思っていました。でも今回おうちでできるいろいろなトレーニングを知ることができたので、（おうちでも）やってみたいです。SNSには自撮りの写真とかよく載せるんですけど、動画を自撮りする経験が無かったので新鮮でした。「家」トレのイメージでしたので、収録前はそんなに「よーし、今日運動するぞ！！」って感覚ではなかったんですけど、実際に始めてみたら結構…（ハードだったので）明日筋肉痛になると思います（笑）普段アイドルとして活動しているんですけど、ダンスしか体を動かしているところを見せたことが無いと思うので、あまり普段見せることが無いエア縄跳びとか、新鮮な姿が見られると思うし、とにかく頑張っているのぜひ見て欲しいです！

**■プレゼントキャンペーン開始！**

放送開始を記念して、  
直筆サイン入り自撮りプリントチェキを12名様にプレゼント！  
応募方法はメールを送るだけ！  
詳細はHPをご覧ください。  
<https://www.dance-ch.jp/exercise/jidori.html>  
応募〆切：8月31日（火）



<放送・配信詳細>

■ 番組詳細 ■

番組名：【自撮り美女】家トレはじめました！  
制作年・国：2021年/日本/全12話/各話57分  
番組 URL： <https://www.dance-ch.jp/exercise/jidori.html>



■ 放送 ■

放送局：CS「ダンスチャンネル by エンタメ〜テレ」 (<https://www.dance-ch.jp/>)

放送スケジュール（月2回更新）：

- 【#1-6】放送中
- 【#7】2021年8月13日（金）24:00-ほか
- 【#8】2021年8月27日（金）24:00-ほか
- 【#9】2021年9月10日（金）24:00-ほか
- 【#10】2021年9月24日（金）24:00-ほか
- 【#11-12】2021年10月開始

ひかりTV、スカパー！プレミアムサービス、スカパー！プレミアムサービス光、  
J:COMほか全国ケーブルテレビ、dTVチャンネル™にて視聴可能



■ 配信 ■

Amazon Prime Video チャンネル「ダンスチャンネル オンデマンド」

詳細 URL : <https://www.amazon.co.jp/channels/dancech>

配信開始（月 2 回更新）：

【#1-6】配信中

【#7】2021 年 9 月 10 日（金）00:00-

【#8】2021 年 9 月 24 日（金）00:00-

【#9-10】2021 年 10 月開始

【#11-12】2021 年 11 月開始

スカパー！オンデマンド「ダンスチャンネル オンデマンド」

詳細 URL : <https://vod.skyperfectv.co.jp/channel/7972>

配信開始：

【#1-2】配信中

【#3】2021 年 9 月 1 日（水）00:00-

【#4-12】順次配信開始

※放送・配信日時は変更になる可能性があります。

報道関係の方のお問い合わせは、こちらまでお願いします。

名古屋テレビネクスト株式会社 経営・編成企画部 佐々木 TEL : 03-6228-5760（平日 10:00～18:00）

E-mail : [dance\\_promo@nagoyatvnext.co.jp](mailto:dance_promo@nagoyatvnext.co.jp)