間々田佳子　YOSHIKO MAMADA

ままだよしこメソッド株式会社　代表取締役
表情筋研究家/アルゼンチンタンゴダンサー兼講師
（小顔若顔作りの顔筋スペシャリスト・フェイスコミュニケーションスペシャリスト）
顔の学校　MY メソッドアカデミー主宰

公式ホームページ　(https://mamadayoshiko.com)
Blog「顔も筋トレ」(https://ameblo.jp/yoshiko-mamada)
Instagram @yoshiko.mamada (https://www.instagram.com/yoshiko.mamada/)
連絡先 info@mamadayoshiko.com

顔ヨガ講師を経て、表情筋研究家に。自身のたるみ・老け顔を改善した経験をふまえた顔の筋トレがメディアで話題に。講座受講者はのべ 3 万人を超える。
2020 年、顔を引き締め、表情や印象をピンポイントで変えていく顔の最強メソッド「コアフェイストレーニング（間々田式顔筋トレ）」を考案。現在は、企業のプロモーション、イベント、研修、顔の筋肉・表情・印象に関連するアドバイザー、執筆、雑誌やＴＶ出演等など幅広い分野で活躍。これまでに出版した著書は 14 冊累計 56 万部を突破。

＊＊＊

19 歳の時にテレビ番組の企画でインドに渡り、現在の活動の原点となる顔のヨガに出会う。
28 歳からアルゼンチンタンゴを始め、38 歳でタンゴダンス世界選手権アジア大会優勝。
日常的に体の筋肉トレーニングに励んでいたことから、38 歳当時の体内年齢は 19 歳。しかし、顔だけが年齢以上に衰えていることに気がつく。

「体同様に顔も筋トレで若返るはずだ」と考え、顔をメインとした筋トレを開始。トレーニングの実施と改良を繰り返す中で、自身の顔の老化やこわばりは「顔の運動不足」が引き起こしていたと確信するに至った。
もともとは人付き合いが苦手な性格だったが、筋トレによって顔が動くようになり、表情が豊かになったことで、コミュニケーション力も向上。顔だけでなく、人生までもが好転していることを実感している。

※左：2010 年、中央：2014 年、右：2020 年
昔の体型は今よりもスリムだったが、顔の大きさは今より 1.5 倍あった。

2010 年よりフェイシャルヨガの第一人者、高津文美子に師事。自身も講師として 10 年に渡り活動を続け、顔ヨガに関する著書を数多く出版する。
2020 年に独立し、ままだよしこメソッド株式会社を設立。同年に考案・発表した「コアフェイストレーニング®」は、これまでにない画期的な表情筋のトレーニング法として注目を集め、幼児から 100 歳まで幅広い年齢層の受講生が全国から集まっている。

かつての自分と同じように顔にコンプレックスがある人に、「顔の筋トレをする」たったそれだけで、年齢に関係なく顔や表情に自信が持てるようになることを知ってほしいという強い思いから、「コアフェイストレーニング」を広めている。

資格/専門分野
＊顔に関する資格
高津文美子式フェイシャルヨガ認定インストラクター
国際メンタルビジョントレーニング協会インストラクター
有田秀穂セロトニン DOJO 公認セロトニントレーナー
嘉祥流観相学導師

＊体に関する資格

FTP ピラティスインストラクター

モナリザエクササイズインストラクター

龍村式指ヨガインストラクター

金剛霊氣療法秘傳法師

一般社団法人日本アルゼンチンタンゴ連盟（FJTA）会員　他多数

コアフェイストレーニング本

・「かんたん顔筋トレ（仮）」(2021 年 6 月 KADOKAWA）新刊出版決定

・「こっそりマスク内美容」共著（2020 年 12 月 主婦と友社）

・「眼瞼下垂の名医に聞いてみた！」監修（2020 年 9 月 安心）

顔ヨガ本

・「間々田佳子の貼るだけ！ シワとり顔ヨガテープ」(2017 年 ぴあ）

・「老け、たるみを撃退！ 歌う顔ヨガ」(2016 年 宝島社）

・「DVD 付き　顔ヨガ講師・間々田佳子のみんなの顔体操」(2016 年 講談社）

・「間々田佳子の顔ヨガでたるみ上げ＆小顔」（2016 年 ぴあ）←楽天ブックス総合 1 位。

・「白澤卓二と間々田佳子の脳活顔ヨガで活性脳＆若顔・小顔」(2015 年 ぴあ）

・「日めくり　まいにち、顔ヨガ！　1 回 10 秒で小顔＆若顔になる！」（2015 年 小学館）

・「間々田佳子の顔ヨガでシワ消し＆笑顔 LESSON 1 回 10 秒！」（2015 年 主婦と友社）←amazon 部門 2 位

・「1 週間で劇的変化！10 秒顔ヨガパーフェクトプログラム」(2015 年 KADOKAWA）

・「顔ヨガで驚かれるほど小顔になれる本」（2014 年 3 月 三笠書房 大様文庫）

・「口角アップで運気もアップ！顔ヨガで幸運をつかむ」（2013 年 6 月 マッグガーデン）

・「お風呂ポスター付「間々田佳子の顔ヨガでアンチエイジング」（2012 年 10 月 ぴあ）←amazon 総合 6 位

＜取材・講演等の実績＞

主なテレビ出演

・日本テレビ「世界まる見え！テレビ特捜部」2021.3

・日本テレビ・中京テレビ「それって実際どうなの課」2021.3

・日本テレビ「バゲット」2021.3

・NHK「ごごナマ」2021.3

・NHK「ごごナマ」2020.12

・TBS テレビ 「この差って何ですか？」2020.7
・テレビ東京 「なないろ日和」2020.6
・日本テレビ 「シューイチ」2020.5
・TBS テレビ 「この差って何ですか？」2019.9
・ABC テレビ「探偵！ナイトスクープ」2019.8
・NHKE テレ「天才テレビくん YOU」2018.3
・テレビ東京「ソレダメ」2017.5
・毎日放送「林先生が驚く初耳学」2017.4
・BS フジ「DO YOU? サタデー」2017.2
・日本テレビ「ヒルナンデス」2017.1
・日本テレビ「スッキリ！！」2016.12
・日本テレビ「嵐にしやがれ」2016.7
・フジテレビ「めざましテレビ」2016.6
・TBS テレビ 「世界ふしぎ発見」2015.12
・日本テレビ「カラダ WEEK」2015.11
・日本テレビ「行列のできる法律相談所」スタジオ出演（ひな壇）2015.5
・TBS テレビ「中居正広のキンスマスペシャル」2015.3
・フジテレビ「坂上ジュニアの日本アブナいいね！大賞」2015.3
・フジテレビ「春の新生活向上委員会」2015.3
・日本テレビ「ヒルナンデス」2015.3
・テレビ東京「なないろ日和！」2014.11
・テレビ朝日「びっくりぃむ」2014.10
・日本テレビ「Zip」2014.8
・NHK 総合「おはよう日本"けんコン"」2014.6
・関西テレビ「関ジャニ∞のジャニ勉」2013.6
・日本テレビ「スクール革命」2013.4
・関西テレビ「ウラマヨ」2013.1
・NHK BS「女神ビジュアル」2012.12
・J-WAVE「葉加瀬太郎のワールドエアカレント」2012.11～12
・ラジオ日本「峰竜太のミネスタ」2012.11
・フジテレビ「ノンストップ！」2012.8
・日本テレビ「イカさまタコさま」2012.5
・NHK「きれいの魔法」2012.4
・フジテレビ「FNN スーパーニュース」2012.1
・フジテレビ「ビューティコロシアム SP」2012.1
・日本テレビ「おしゃれイズム」2011.9　他多数

雑誌・イベント・出演

・伊藤園「健康のちからこぶ」連載スタート 2021.4

・VOGUE GIRL「ミラクルひかると一緒に顔トレ！素敵な笑顔に近づくオンライン講座」2021.3

・P＆G オトナスクエアオンライン講座「表情力を引き上げるフェイス・エクササイズ」2021.2

・ぐるなび「たった 10 秒で印象 200%UP!仕事も人生もプラスに変える CFT トレーニング講座 」2021.2

・とちぎ男女共同参画センター「ストレスに負けない！表情筋トレーニングで最高の笑顔を！」2021.2

・STORY「人気の間々田佳子先生の”顔の筋トレ”コアフェイストレーニング講座」2021.1

・ゆうゆう（主婦と友社）「マスク生活のたるみを撃退」2021.1

・公明新聞「マスクをしながら顔筋トレ」2021.1

・四国電力 月刊誌「ライト＆ライフ　顔の筋トレでマスク老化を防ごう」2021.1

・伊藤園「トマトのチカラ オンライン健康プログラムイベント」2021.1

・小学館「ダイエットポストセブン」2021.1

・小学館「女性セブン」2021.1

・扶桑社「天然生活」2021.1

・女性自身「マスク内美容」2021.1

・週刊ゴルフダイジェスト「たるみ顔ゴルファーにならないためのコアフェイストレーニング！」2021.1

・富士フイルムヘルスケア「口元をたるませない～にっこり！口角を上げていこう～」2021.1

・日本ヒューレット・パッカード「オンラインでの印象 UP のコツを学ぶ顔の筋トレ」2021.1

・東海理科「秘書向け講演」2020.12

・中央労働災害防止協会「安全と健康」連載スタート 2020.12

・雑誌ハルメク「マスク無表情緊急対策 表情筋トレーニング」2020.12

・東京商工会議所「表情力向上トレーニング講座」2020.12

・東京工科大学 特別講義「就活のために表情筋を鍛えて、印象力アップ！」2020.12

・竹中工務店 特別講義「ワークライフバランス講座」2020.11

・東京西ロータリークラブ特別講義「印象アップ講座」2020.11

・Oggi「オッジパークイベント」2020.10

・AIG 損害保険「表情筋を鍛えるオンライン講習」2020.8

・文藝春秋 CREA WEB 2020.8

・泰明小学校「顔を動かし印象 UP」2020.2

・デンソー社員研　2019.12

・雑誌「クロワッサン」イベント　2019.12

・ワコールボディブック監修　2019.12

・ESSE イベント　2019.12

・宮崎日日新聞社　定期講座　2019.11

・ぐるなび「こちら秘書室」スキルアップセミナー　2019.10

・松屋銀座 150 周年創業イベント　2019.10

・富士薬品グループビューティー講演　2019.10
・美的×CP コスメイベント　2019.4
・JA 青森イベント　2019.1
・本多技研工業社内講演 2018.6
・NTT データ社内研修講演　2018.4
・「ELLE Woman in Society」（ハースト婦人画報社主催）　2017.6
・イオンモール社員研修　2017.6
・東海テレビ主催「グッドライフフェスタ」ステージ　2017.4
・POLA 全国イベントステージ（30 分×2 回）15 カ所、20 日間　2017.4～
・ドラッグストアショー2017　ステージ（100 名）　2017.3
・City Living 読者イベント　大塚製薬ステージ「キレイ LABO」（100 名）　2017.2
・「YOGA JAPAN2017」武道館イベント（1,000 名以上）　2017.2
・「WOMAN EXPO」日経新聞社、日経 BP 社（180 名）※申込殺到のため抽選　2016.11
・飛鳥 II 講演（3 回、合計 250 名）　2016.10
・明治安田生命山口支社主催講演（山口県 5 カ所、合計 800 名）　2016.10
・「日本エステティック協会」大阪講演（100 名）　2016.9
・「シティリビングナイト」（西日本リビング新聞社、600 名）　2016.8
・「朝日カルチャー芦屋」講演（110 名）　2016.5
・「ぐるなび」こちら秘書室講演 2016.5
・埼玉県スーパー社員研修（80 名）2016.4
・松江市総合体育館オープンイベント（120 名）　2016.4
・日経新聞主催「新社会人セミナー」 2016.3
・「みずほ銀行所沢支店・西所沢支店・みずほ証券」幹部・社員研修（100 名）2016.2
・仙台放送主催イベント講演「オトナフェスタ 2016」（120 名）2016.1
・「日本橋三越」講演　（100 名）2015.11
・客船「飛鳥」ワールドクルーズ（NY～アカプルコ）　ワークショップ 2014.5
・雑誌「いきいき」主催セミナー（100 名）　2013.6　他多数