

—あなたの成功を手にするとおきメソッド—

Steven.A.Haynes Beauty Magic vol.1

ミスインターナショナルのカリスマトレーナー、スティーブン・ヘインズさんが、
ラーラぱど読者を美しく成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、多くの人が行き交う街中でも自分を輝かせるためのレッスン。
スティーブンマジックで、あなたも世界一の美女に変身!



Big Smile!

Lesson 3 Winning Aura

街の人はオーディエンス!
人目を恐れず輝いて

「自分を表現するために欠かさない勇気と自信は、街中でこそ試されます。街中ではみんなが見ています。でも心配しないで勇気を持って自分を表現してみてください。挑戦することによってあなたの内側の美しさが放たれるはずです!」



No Challenge
No Win!

街中にもレッスン
できるスポットが
いっぱい☆
自信を持って
飛び出そう!

Lesson Start!!

あなたを成功へ導く
“パワースポット”から物語はスタート!

ここは、ある世界一になった女性が成功を手にするまでの物語がはじまった場所。どこかわかりますか? 第一回目のレッスンは、まず人前に出る勇気をつけるために街中で実施! 「スタジオの中では自分を表現できても、公衆の前になると人目を恐れて萎縮してしまう人がほとんどです。まずはあなたのオーラを引き出してくれる特別な場所“パワースポット”を見つけてください。その場所を見つけたら、そこからあなたの成功の物語のはじまり。人目を恐れず、あなたの魅力を表現してみましょう」

Lesson 1 T-UP Balance

路肩を使って
体のバランスをチェック!

「バランス感覚のレッスン。背筋を伸ばし、下を向かないように顔を手でUPさせる。まっすぐ前を向き一本の線の上を歩くように、一步一步足を運びましょう。最初は誰でもフラフラしてしましますが、できるまで何度もチャレンジしましょう!」



You can do it!



右足、左足、という風に意識しながら、一足ずつ慎重に足を運ぶのがポイント。このときまっすぐ遠くを見るように!

News

2016年 ミス・スプラナショナル日本代表選考会 初開催!

東ヨーロッパ・ポーランドで開催されるミスコン“ミス・スプラナショナル”。その日本代表を選ぶ日本大会が開催! ぜひお見逃しなく!

ラーラぱど読者
100名様をご招待!

2016年ミス・スプラナショナル 日本代表選考会に、抽選で100名様をご招待! ラーラぱど読者限定で、スペシャルプレゼントもご用意。応募はラーラぱどHPから。

【開催日時】5月6日(金)

【会場】大宮ソニックシティ

【応募バチ】4月17日(日)

【応募方法】ラーラぱど公式HPにて受付

ラーラぱどプラス東京

検索

<http://tokyo.lalapado.jp/>

Steven.A.Haynes スティーブン・ヘインズ

〈ミスユニバースJAPAN〉のパフォーミングパートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には〈ミスインターナショナル〉吉松育美さんのトレーナーを務め、世界大会でナンバーワンの座を獲得させた。はるな愛さんを世界一にした人物としても知られる。

Lesson 2 Step by Step

ステップ(階段)では
エッジ(縁)を意識して!

「どんなシューズでも美しく見せるコツは、つま先と階段のエッジ(縁)を意識すること。つま先をエッジより少し前に出すことで、足元が美しく見え、下を向いてエッジを確認せずに、前を向いて降りられるようになります」



足をステップの中央に下ろすのはNG! 特にロングドレスなどを着ているときは、ドレスの裾を踏んでしまう原因にもなるので注意。



Make sure your
shoes fit!

クワン
—あなただけの成功を手にとっておきメソッド—

Steven. A. Haynes Beauty Magic vol.2

ミスインターナショナルのカリスマトレーナー、スティーブン・ヘインズさんが、
ララーばど読者を美しさで成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、内側から輝くためのハッピーオーラを身に付けるレッスン。
スティーブンマジックで、あなたも世界一の美女に変身!

Exercise

楽しいエクササイズで
いつでもどこでも身体を動かして!

「前を向けるようになったら、それをキープできるように肩の筋肉を鍛えましょう。ここでは、室内で座っていても出来る、肩と背中中の筋肉を鍛えるエクササイズを紹介! それぞれ、好きな音楽を聞きながらつづけられるだけ繰り返してみてください。」



2. そのまま頭の後ろで左右に動かす。

3. 真上に一度戻したら、胸の前まで降ろす。

Ex. I

1. 両手でタオルを持ち、タオルがピンと張った状態で真上に上げる。

Ex. II

1. 今度は背中の中後ろで斜めに構え、お風呂で背中を洗うときのように斜めに上下させる動きを左右で繰り返す。このとき、視線はタオルを見るのがポイント!

2. 胸の前でも同じように斜めに上下させる。

タオル/育てるタオル(英産)

Be Happy
Be Beautiful
Be Pride!

カラーを取り入れて
心からの笑顔と
ハッピーオーラを
手にしましょう!

Posture

常に前を向いて
太陽の光を取り入れて!

「好きな色を纏ったら、姿勢を正し前を向きましょう。そのために、本を頭に乗せ、落とさないように歩くレッスンをしましょう。肩が前に出るのはNG。壁に背中を付けたとき、肩までしっかり壁に付くくらいに胸を開くイメージで」



人生をハッピーにする3つのポイント
これを抑えれば人生が変わるはず!

気持ち前向きになるさわやかな季節の到来! 第二回目のレッスンは、この季節にピッタリのハッピーオーラを手に入れるレッスンをご紹介。「今の若い女性は、パソコンや携帯電話ばかり見て、下を向いていることが多いのがとても残念。下を向いていると姿勢が悪くなり、運氣も下がってしまいます。そこで、日常をもっと楽しくする3つのポイントCPE (Color=色・Posture=姿勢・Exercise=エクササイズ) をご紹介! ハッピーオーラを身に付けて、内側から輝きましょう!」

Lesson Start!!

Color

新しい自分になれる
花のような
楽しい色を纏って!

「まずはあなたの好きな色を選んでください。好きな色に囲まれると、自然と思いがハッピーになり、新しい自分に出会えます。そしたらきっと今日一日が良い日だと感じられるようになり、ハッピーなオーラが放たれるはず。さあ、あなたの好きな色は何色ですか?」



News

5月20日(金) 発売予定
『美人の口ぐせ——
世界一幸せになる82のことば』

スティーブンによる、美しくなるためのバイブルが登場! つぶやくだけで自信が生まれ、内面から美しくなる秘密のフレーズを、スティーブンならではの世界観でレクチャーする。

自由国民社/単行本(ソフトカバー)1,404円

Steven. A. Haynes スティーブン・ヘインズ

〈ミスユニバースJAPAN〉のパフォーミングパートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には〈ミスインターナショナル〉吉松育美さんのトレーナーを務め、世界大会でナンバーワンの座を獲得された。

美人の口ぐせ
Steven A. Haynes
スティーブン・ヘインズ

世界一幸せになる
82のことば
つぶやくだけで自信が生まれ
内面から美しくなる!

—あなただけの成功を手にするとおきメソッド—

Steven.A.Haynes Beauty Magic vol.4



Honest is the best!

外見だけでなく
素直で情熱的な
性格が魅力のLisa。
彼女の美の秘密を
ご紹介！

選ばれし日本代表に初インタビュー！
日本一の美しさの秘密に迫る

先日開催された選考会にて、世界的ミスコン「ミス・スプラナショナル」の日本代表に選ばれた長嶋里沙さん。ステージでの堂々としたパフォーマンスが印象的な彼女も、大会前は自信をなくすることがあったそう。そんな彼女の大会での心境や今の心境、世界大会にかける想いをステイブンが直撃インタビュー！そこから彼女の内に潜む等身大の魅力を紐解く。

ミスインターナショナルのカリスマトレーナー、ステイブン・ヘインズさんが、
ララバど読者を美しさと成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、ミス・スプラナショナル日本代表の長嶋里沙さんとステイブンを対談！
世界一をつかったステイブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身！

Steven.A.Haynes × Lisa Nagashima



—日本代表をかけた熱い戦いから約2ヶ月。率直な気持ちを教えてもらった。ステイブン（以降S）…日本大会優勝おめでとう！王冠を手にしたとき、どんな気持ちだった？

長嶋里沙（以降L）…とにかく驚いた！正直1位にはなれないと思っていたから。

S…本当に!?でも大会当日、Lisaからは勝ちにきた!という強いオーラを感じた。あのオーラはどこから来たの？

L…私は自分自身と戦う気持ちでコンテストに挑んだの。パフォーマンスが上手な方がたくさんいたので、大会前日まで勝てないと思うこともあったけれど、当日は自分が勝つことを信じ、その瞬間を楽しめることに集中していたからかな。

S…Lisaはレッスン中の姿も印象的だった。大抵の人は教わったことを聴いてメモを取るんだけど、Lisaは必ず毎日質問しに来たよね。

L…今思えば、質問をしたのは不安があ



Q.What Is Beauty?

生きていると
実感できること。
朝起きて心臓の鼓動を
感じた時、美しい
と感じます。



正直でいること!
素直な感情やパワーを
感じた時、人の心は
動くのだと思います。

—そしていよいよ、戦いの舞台は世界へ！

S…これからLisaは、戦友や家族、スポンサーのサポートを背負って世界大会に挑むわけだけれど、僕はLisaに日本の美しい歴史や文化、心にプライドを持ってLisaらしく挑んで欲しい。

L…すごいプレッシャー!結果を残さないで日本に帰れない(笑)でもプレッシャーが人を強くすると思うので、今は自分に足りないものを学び、皆に、応援したい!と思ってもらえるような人になりたい!



撮影/都筑 清

Info

ステイブン・ヘインズ著『美人の口ぐせ—世界一幸せになる82のことば』を、抽選で5名様にプレゼント! 詳しくはララバどHPへ。
<http://tokyo.lalapado.jp/>

Steven.A.Haynes ステイブン・ヘインズ (ミスユニバースJAPAN) のパフォーマンスパートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には「ミスインターナショナル」吉松育美さんのパーソナルトレーナーを務め、はるな愛さんも世界大会でナンパワンの座を獲得させた。

Lisa Nagashima 記念すべき第1回 2016 dermozone Miss Supranational Japanの優勝者。型にはまることなく、自ら色々な道を切り開き、「MissJapan」として、12月の世界大会へ向け日々トレーニング中。

クラウン
—あなただけの成功を手にとっておきメソッド—

Steven. A. Haynes Beauty Magic vol.5

Never ending Summer!

僕も大好きな夏！
好きな季節を思えば
いつでも心は
Happy! ☆

夏が好きな人も苦手な人も
気持ちが上がる3つのポイント

いよいよ夏本番！ 暑さや湿気のダメージで気分が落ち込み、
オーラまでダウンしているのでは？ 今回のレッスンでは、そんな
夏もハッピー&クールに過ごせるメソッドをご紹介します。「夏は僕が
大好きな季節。僕は冬の間も、次の夏が来ることを待ち望み
冬を楽しんでいます。だから僕にとって夏は1年中終わらない！
夏が苦手な人も、常に自分の好きな季節に気持ちをフォーカ
スして、今を楽しめばいいんです。それでも暑い日は、これから教
える3つのポイントを覚えて、ハッピー&クールな夏を過ごして！」

ミスインターナショナルのカリスマトレーナー、スティーブン・ヘインズさんが、
ララばど読者を美しさと成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、夏をハッピー&クールに過ごすテクニックをレクチャー！
世界一をつかったスティーブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身！

Point 2

ストレスフリーで街を歩くには
荷物のコントロールと思いやりを！

「夏に汗をなるべくかかないように歩くポイントは荷物！
荷物が多すぎたりコントロールできていないと、自分にも
街ですれ違う人にもストレスを与えることになります。特に
夏休みシーズンは人が多くなる季節だから思いやりをも
って！ 荷物をできるだけ減らして、人ごみでスムーズに
人をはよけたりすることで、クールに街を歩きましょう」

スーツケースは自分の真横
に置きましょう。真後ろに持
つと自分でコントロールで
きず周りの迷惑になるし、
“携帯しながら”は姿勢はも
ちろんマナーの面でもNG!

人ごみでリュックや赤ちゃ
んを背負うときは前に背
負うこと！ 後ろに背負う
と、人を避ける際にぶつ
けてしまい、自分にも周り
にもストレスになります。

News!

Now
on
sale!



New single 「Never Ending Summer」

スティーブンがついにラッパーデビュー！ 第一弾シングルはハ
ッピーでポジティブなダンス・ナンバー。作詞はもちろんスティー
ブン本人。いつでもコレを聞けば楽しくなれること間違いナシ！



Lesson Start!

Point 1

服・靴はソフトカラーを
チョイスし 蒸し暑い気分を
フレッシュに！

「夏に暗い色を着ると、熱を吸収しさら
に暑くなります。だから夏は、心も身体
もフレッシュになる“ソフトカラー”を中心
にアレンジすることをオススメします。靴
は軽くてエアリーな履き心地のいいも
のを選べば、全身ストレスフリーに！」

Finish!

Let's Enjoy!!

Point 3

夏の必需品を手にして
さらに夏を快適に♪

「夏の必需品とは、日焼け止め・サングラ
ス・帽子・水・タオルのこと。Point1とPoint
2をおさえたら、必需品を持ってOFF YOU
GO! ハッピースマイルを忘れずに!!」

Steven. A. Haynes スティーブン・ヘ
インズ 〈ミスユニバースJAPAN〉のバフォー
ミングパートナー、俳優やモデルのパーソ
ナルトレーナーとして活躍。2012年には〈ミス
インターナショナル〉吉松育美さんのパーソ
ナルトレーナーを務めたり、はるな愛さんも世
界大会でナンバーワンの座を獲得させた。

クワン
—あなただけの成功を手にとるとっておきメソッド—

Steven. A. Haynes Beauty Magic vol.6

ミスインターナショナルのカリスマトレーナー、スティーブン・ヘインズさんが、
ララバど読者を美しさと成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、スティーブンによるララバど読者の変身企画を実施。
世界をつかったスティーブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身!



& the
Winner
is ... You!

あなたを
あなたらしく
輝かせるための
特別な時間を
ご用意★

“変わりたい”という気持ちがある
あなただけの美しさを導き出す!

今月は、スティーブンによるビフォー・アフター企画!
たくさんの応募があった中、特別な想いから“変わりたい”と思い応募をした読者2人を招待し、2人のためだけに、世界的ミスコンのナショナルディレクターも務めるスティーブンの特別レッスンを実施。数時間で外見も内面も世界唯一の美女に変えてしまうスティーブンのビューティマジックを、ぜひご覧あれ!

Let's Turn!



1. Step
右足を踏み出す

2. Half Turn
左足を踏み出し
半周する

3. Turn The Body
右足上げ、身体ごとターン



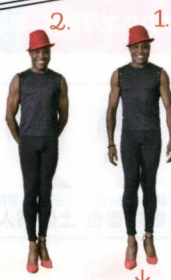
4. Completion!

最初の“10オ'clock”の
姿勢に戻るように右足を戻す

成功へ導く
ラッキー★ポイント

1. 立ち方
2. 姿勢
3. バランス
4. ウォーキング
5. 立ち止まり方
6. ターンの仕方
7. スマイル

How to stop!



1. 止まるときはすぐに立ち止まらず、必ず右足が前に来るように余分に歩く
2. 左足は右足に添えて“10オ'clock”の姿勢に

Lesson Start!



美しい立ち姿、バランスの良い歩き方
エレガントな立ち止まり方をレッスン

「まずは下を向かないように顔を手でUPさせる
“T-UP バランス”で姿勢を整えて。足は右足を12時の
方向、左足を後ろに添え10時の方向を指す“10
オ'clock”の姿勢。右足から歩き出しましょう。さらに
止まるときは、慌てて立ち止まらず、1歩余分に歩く
余裕を持って美しく立ち止まって」

Secret story



Don't Look!

レッスンを終えた後は、スティーブンによるお色直し! 2人には、その日のためにスティーブンが5着ずつ用意した衣装の中から、さらに運命の1着を選んでもらった。スティーブンがトータルスタイリングをしたら完成!

Challenge!

外見だけでなく
内面から出る
輝きがほしい!



世界に出ても
通用する魅力と
自信がほしい!

Perfect!

こんな短時間で意識が
変わったことに感動しまし
た。自分は世界一幸せ
だ、という自信を持ち、挙
式を迎えたいと思います



Steven. A. Haynes (ミスユニバースJAPAN)のバフォーミングパートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には(ミスインターナショナル)吉松育美さんのパーソナルトレーナーを務め、はるな愛さんも世界大会でナンバーワン座を獲得された。

スティーブンにエスコートされながら2人が再び登場! 2人が選んだドレスは、どちらもビューティコンテストの世界大会で着られたもの。それを選んだ2人はスゴイ! 自信がついた2人の笑顔は格段にパワーアップ。さらに2人は、再びこのドレスを着るチャンスをスティーブンからプレゼントされた。

本当に楽しかった! これからはネガティブになりそうなきも前を向いて、もっとポジティブに自分をアピールしていきたいです

—あなただけの成功を手にするとおきメソッド—

Steven. A. Haynes ^{クラウン} Beauty ^{vol.7} Magic ^{Halloween}

ミスプラナショナルのナショナルディレクター、スティーブン・ヘインズさんが、
ラーラばど読者を美しさと成功へ導くためのレッスンを紹介。

今回は、ハロウィンに向けての気持ちづくりをレクチャー!

世界をつくり続けるスティーブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身!



ハロウィンの新提案!

Trickのかわりに様々なTreatをしよう

近年、盛り上がりみせるハロウィン! ケルト民族の暦では、10月31日が1年の最後といわれ、ハロウィンは新年を迎えるための一大イベント。そんな大切な日はテンションを上げてイベントに挑みたいよね。今回は、モチベーションをグッと上げるための秘訣を伝授。「気持ち高めめるためには、日頃の意識が大切。リラックスしながら、視野を広げて街を歩いてみましょう。自ら良い空気を作って、ハッピーオーラを出してみて! きっと景色がかわって見えるから。」

Step 1

鏡の前でレッスン!
笑顔のパワーでハッピー
オーラを引きよせて

「眉間にシワを寄せたり、口角が下がっていると幸せも逃げてしまいますよ。「スマイル」は最も大切なハッピーの素! 人差し指を頬の下に当てて、口角をグッと上げてみて。最後に歯を見せれば、ナチュラルな笑顔になります。笑顔はみんなにハッピーをつれてくるから。」

How to smile

Step 2

Find the beauty

深呼吸をして周囲を見渡せば
美しさに気付くはず!
Let's Walking!

「歩きながらスマホをいじるのは絶対NG! 人に迷惑かけ、姿勢も悪くなります。まずは、背筋を伸ばしてリラックス! 空気を全身で感じ、身体の中までキレイにすれば、周りの小さな美しさに気づくはず。心をオープンにして視野を広げると、背筋が伸びて歩き方も変わります。自然に運氣もアップ!」



撮影/都筑 清

Step 3

Stop, Look and Care

思いやりをもって周りの人にフォーカス
今すぐ街でできる3アクション!

「街中で困っている人を見かけたらアクションを起こしましょう。
勇気を出して笑顔で手助けしてみてください。」

Action 1

電車で立っている席が必要な人を見たら、すぐに席を譲りましょう。

Action 2

ベビーカーを押している人が階段で立ち止まっていたら、ベビーカーを持ってあげましょう。

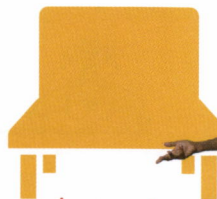
Action 3

言葉が通じなくてもOK! 観光客が道に迷っていたらジェスチャーとスマイルで教えてあげて。

Steven. A. Haynes (ミスユニバースJAPAN) のパフォーミングパートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には(ミスインターナショナル)吉松育美さんのパーソナルトレーナーを務め、はるな愛さんも世界大会でナンバーワンの座を獲得させた。

Message My thanks to you

L'ala Fesへ来てくれたL'ala Ladyのみなさんマジカルタイムをありがとう!
L'alaiはいつも夢をかなえてくれる大切な場所。MCもみんなを笑わせてくれてありがとう。いつも笑顔でTreat、ハッピーなホリデイトimeを!



クワン
—あなただけの成功を手にとるとっておきメソッド—

Steven.A.Haynes Beauty vol.9 Magic

ミスプラナショナルのナショナルディレクター、スティーブン・ヘインズさんが、
ララバど読者を美しさで成功へ導くためのレッスンを紹介。
今回は、寒い冬も安心! 気持ちが温くなるための3ステップを伝授。
世界をつくり続けるスティーブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身!

さあ、はじめよう!

Warmになれる 3 Step

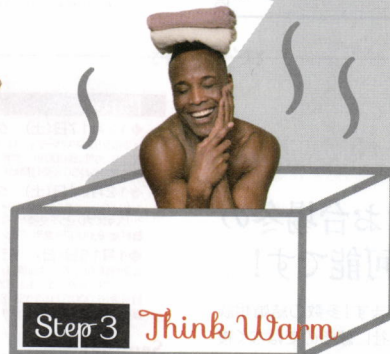
Step 1 Feel Happy

“食”は元気の源! 「栄養バランスを意識して食事をしましょう。心が安定して常に穏やかな気持ちなり、行動力もアップしますよ。」



Step 2 Enjoy My Self

「規則正しい睡眠をとれば、翌日心身ともに生まれ変わります。楽しいことを考えながら寝ると、より効果的です。」



Step 3 Think Warm

「湯船につかり体温を上げることで免疫力アップ! 疲れも取れるし美肌にも効くので、お風呂の時間は大切にね。」



家族、
友達、同僚に
Christmas
Presentを
贈ろう!

今年のクリスマスプレゼントは
大切な人に“happyをshare”で決まり!

もう少しでクリスマス! ということで、スティーブンが大切な人へ贈るクリスマスプレゼントを提案。その名は“happyをshare”。「人に優しくしたり楽しませることは、素晴らしいこと。例えば、友達と会うときはいつも誕生日を祝われているような“warm(温かい)”気持ちにさせてあげて。そのためには、常に自分が“warm”でいることが重要! 冬になり、プライベートや仕事が忙しくなるこの時期だからこそ実践してほしい“warm”なハートのつくり方を教えますよ!」

Sharing Smiles



準備が整ったらトライ
心のこもったプレゼントを for you!

自分が“warm”になったら、大切な仲間に“happyをshare”しましょう! みんなで温かい気持ちになれる、これが最高のクリスマスプレゼント。「この行動を常に意識していると、内面から美しい女性になりますよ。ぜひトライしてみてくださいね!」

Steven.A.Haynes (ミスユニバースJAPAN)のパフォーマー、グバートナー、俳優やモデルのパーソナルトレーナーとして活躍。2012年には(ミスインターナショナル)吉松育美さんのパーソナルトレーナーを務め、はるな愛さんも世界大会でナンバーワンの座を獲得させた。

撮影/都筑 清 協力/育てるタオル

クローン
—あなただけの成功を手にするとおきメソッド—

Steven.A.Haynes Beauty vol.11 Magic

ミスブラナショナルのナショナルディレクター、スティーブン・ヘインズさんが、
ラーラばど読者を美しさで成功へ導くためのレッスンを紹介。

今回は、輝く女性であるためのマインド作りをご紹介!
世界をつくり続けるスティーブンマジックで、あなたも華麗な美女に変身!

心から美しい女性に!

スティーブン流 “Think P.I.N.K.”

Purpose

「目的や希望をもって、
どんな女性でいたいかわ
問いかけてみて。意思が
固まったら、今日からの
プランを立てましょう」



Inspire

「トレンドを追いかけてばかりいない
で自分から発信してみよう。恐がら
ないで、あなたらしい道を切り拓こう」



Now

「いつも心をオープンにして、思い
立ったら即行動。“今”にフォーカスし
て!“今度”はNG! 自分にも素直に、
人にも素直に接することが大切」

撮影/都筑 清



Kindness

「考えすぎず、いつも親切心を
もって。心からわき出るように自
然に優しくしてみるといいよ」



2017年は
あなたらしい
ライフを
エンジョイ

過去をぬぎすてて
強くて優しい心の輝く女性になろう!

バレンタインシーズン到来! 今回は、バレンタインカ
ラーの“PINK”をテーマに、強くて優しい心を持った
輝く女性になるため、みんなで“Think P.I.N.K.”。
「ピンクといえば、乳がんやピンクリボン活動に意
識を傾ける女性も多いはず。それはとても素晴らしいこ
と! さらに今回は、4つのピンクの魔法を紹介。
新年を迎えたばかり、あなたらしい新たな視点で
2017年をスタートしてみよう!」

新しく生まれ変わり
本来のあなたらしさを!

「例えば洋服のように自分に
合わないと思ったら感謝を込
めて捨てて、新しいことを取り
入れよう! そうすれば、今以上
に豊かな人生をおくれるから」



Steven.A.Haynes dermozane Miss Supranational ナショナルディ
レクター。自身もテレビや映画などで活躍中。モデルやタレントのトレーナーを務
め、世界一に多数導く。PINK KISSES to lala, KEIKI, リセ いつもありがとう。

News

ラーラフレンズへ
次号はスティーブンから重大発表があるので楽しみに!
ヒントは Music and You