



岡部友 Tomo Okabe

生年月日：1985年12月6日

出身地：神奈川県

身長：171cm

オフィシャルサイト：<https://tomofitness.jp/top/>

Instagram：[@tomo fitness](https://www.instagram.com/tomo_fitness)

X(旧Twitter)：[@FitnessTomo](https://twitter.com/FitnessTomo)

YouTube：[Tomo Okabe channel](#) ～岡部友、食を語る～

U-PROJECUT 株式会社 所属

株式会社ヴィーナスジャパン代表取締役

SPICE UP FITNESS代表トレーナー

Profile

小学時代から陸上を始め、短距離と中距離の選手として活動。高校卒業と同時に渡米し、アメリカ州立フロリダ大学で運動生理学を学ぶ。大学在学中に NSCA-CSCS 公認コンディショニングスペシャリストと ACSM-CPT 公認パーソナルトレーナーの資格を取得し、帰国後は数多くの女性にマンツーマンのボディメイクやダイエット指導を行い、2015年に自身が代表を務める女性専用フィットネススタジオ「SPICE UP FITNESS」を立ち上げる。あらゆる身体の部位で誰でも努力次第で変われる場所が“お尻”である、との考えから美尻トレーニングに力を入れている。

2017年からメディアへの出演も増え、トレーナーとしてだけでなく、自立した強い女性としての生き方を目指す彼女の思想に対し多くの女性からの支持を得ている。





<経歴>

フロリダ大学運動生理学部学士課程修了

分子整合栄養医学講座ファンデーションコース修了

フィットネスモデル、およびフィットネス関係通訳としても活動中。モデル、タレント、ダンサー、歌手、オリンピックスポーツ選手、マタニティーへの指導経験あり

<主な資格>

NSCA-CSCS 公認コンディショニングスペシャリスト

ACSM-CPT 公認パーソナルトレーナー

分子栄養医学健康指導士

アメリカスポーツ医学公認スポーツトレーナー

Harvard Medical School

Health and Wellness : Designing a sustainable Nutrition Plan

<著書>

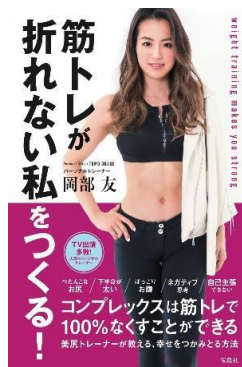
「桃尻トレーニング 30days 」 (主婦の友社) (2018 年)

「美尻バンドトレーニング」(講談社) (2018 年)

「筋トレが折れない私をつくる！」(宝島社) (2018 年)

「美尻トレ～究極のヒップメイク～」(文藝春秋) (2017 年)

「かんたん！よく効く！2 ポーズストレッチ」(学研パブリッシング)





<TV出演>

2025年

- ・BS ショップチャンネル (1月19日 5月19日)

2024年

- ・BS ショップチャンネル (1月8日・10日 5月23日 10月13日 12月6日)

2023年

- ・日テレ 上田と女が吠える夜 (11月1日 OA)
- ・BS ショップチャンネル (1月14日 3月21日 5月5日 9月5日 10月6日 OA)

2022年

- ・テレビ朝日 ザワつく!金曜日! (6月17日 OA)
- ・NHK あさいチ (9月2日 OA)
- ・TBS 中居と大悟を口説く夜 (8月22日 OA)
- ・NHK あしたが変わるトリセツショー (6月2日 OA)
- ・フジテレビ オンナの出口調査 (1月 OA)

2019年

- ・NHK E テレ 「趣味どきっ」 (4月10、17、24、5月1日 OA)
- ・NHK 「プロフェッショナル 仕事の流儀」 (4月16日 OA)
- ・CX 「ドSトレーニング」 (3月1日 OA)
- ・EX 「VOCE TV」 (2月15日、3月1日、3月8日 OA)
- ・EX 「タモリ倶楽部」 (1月11日 OA)

2018年

- ・TSS 「鯉に恋するコイトーク」 (12月23日、25日 OA)
- ・NHK 「所さん!大変ですよ」 (12月6日 OA)
- ・NTV 「女神のマルシェ」 (10月26日 OA)
- ・TBS 「ビビット」 (9月20日 OA)
- ・TBS 「有吉ジャポン」 (9月14日 OA)
- ・東海テレビ 「SKE48 むすびのイチバン」 (9月4日 OA)
- ・NTV 「人生が変わる1分間の深イイ話」 (7月23日 OA)
- ・NTV 「沸騰ワード」 (7月20日 OA)
- ・BS 朝日 「才色健美」 (6月1日 OA)
- ・AbemaTV 「お尻を極めれば痩せる!?!~1ヶ月ベルフィークイーン決定戦」
- ・CX 「アウトデラックス」 (1月18日 OA)
- ・NTV 「しゃべくり 007 新春 SP」 (1月2日 OA)
- ・CX 「さんタク」 (1月1日 OA)

2017年

- ・NTV 「人生が変わる1分間の深イイ話」 (9月11日 OA)
- ・NTV 「ズームイン!!サタデー」 (7月15日 OA)
- ・EX 「ぽっちゃりママのダイエット奮闘記」 (3月8日 OA)



<雑誌掲載>

- ・Tarzan 848 (2023年1月4日)
- ・oggi 2月号 (2022年12月26日)
- ・女性セブン (2022年10月27日)
- ・東京カレンダー 5月号
- ・FYTTE、日経ヘルス、anan (2019 年)
- ・Tarzan、With、MAQUIA 8月号、美人百花 6月号(2018 年)
- ・GLITTER 10月号、anan、Tarzan (2019 年)
- ・Woman`s Shape (各号掲載)
- ・Love Celeb (初刊からハリウッドセレブワークアウト監修連載)

<WEB掲載>

- ・Tarzan オンライン (2023年10月24日 11月21日 12月26日)
- ・日経 ARIA「美尻メイク Lesson」 (2019 年)
- ・ジャストヘルス(2019 年 3、4 月号)
- ・アスリートライブ(2019 年)
- ・ウーマンズヘルス(2018 年)
- ・ピーチジョン「お悩み処方箋」(2018 年)

<ラジオ出演>

- ・LF「金曜ブラボー」(2018 年)
- ・J-WAVE「Tokyo Morning Radio」(2018 年)

<講演 セミナー イベント>

- ・森ビルグループ 健康経営セミナー @グランドハイアット東京(2025年5月12日)
- ・AQUA FITNESS EXPO JAPAN 2025にてスペシャルレッスン(2025年3月20日)
- ・POWER HIPNESS 特別セミナー@ゴールドジム博多リバレイン(2025年2月16日)
- ・大本山 弘法寺 新春 岡女学園 @寺子屋フィットネス 登壇 (2025年1月12日)
- ・Wellness Tokyo 2024 セミナー登壇 (2024年11月28日)
- ・中部電力 掛川市主催 官民合同フィットネスイベント みんなの美尻フェスタ (2024年10月19日)
- ・東京都立大学 オープンユニバーシティ 講義登壇 (2024年11月29日)
- ・SPORTEC TOKYO 2024 ,セミナー登壇 (2024年7月17日)
- ・HIP TRAINING COACHING CLINIC&SEMINAR (2024年7月20日)
- ・中部電力 掛川市主催 官民合同フィットネスイベント みんなの美尻フェスタ (2024年 5月12日)
- ・国際ビューティモード専門学校 特別講義(2024年2月2日)
- ・Wellness東京2023 (健康 美容EXP) アンバサダー就任 (2023年11月28日~30日)
- ・スポルテック2023 (日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展) セミナー登壇(2023年 8月2日)
- ・中部電力 掛川市主催 官民合同フィットネスイベント (2023年 6月4日)
- ・VJC (バーティカルランニングジャパンサーキット) 公式アンバサダー就任式 (2022年 4月20日)
- ・横浜 桐蔭学園 講演登壇 (2022年 7月2日)
- ・トヨタ自動車 いきいき健康エクササイズ (2022年10月24日)
- ・湘南地区教職員用語教育学習会 (2022年12月12日)

