

らくに
きれい!

なまけものでも
即スリムに

努力いらずのお手軽ケア

即効カモフラージュアイテムから、らくちん“ながら”トレーニングものまで、がんばらなくても、細くなれる工夫をピックアップ!

オフィスのロコミ! 読者に人気のお手軽アイテム

はくだけで、即ヒップアップ!



里見有美さん

「今夏は日本の下着メーカーが熱い! ウォーキングで下半身が締まるワコールのヒップウォーカーは太ももとおしりに効きました。はくだけで、まわりから「盛せた?」と聞かれました!」



「歩くことでヒップアップ効果が期待できる画期的なインナーです。ヒップウォーカー(ジャストウエストタイプ) ¥5,040/ワコール



「ガードルが苦手でも、はき心地抜群のトリップのインナー。膝道素材で履いても、快適です。コントロールヒップ ¥3,675/トリップ

「太ももに流れたお肉もグッと引き上げてくれる便利な、ユニークな形に、締めの効果あり。ヒップアップソング ¥2,625/ワコール



小林あい佳さん

塗るだけで日焼けカモフラージュ!

「夏のナマ裸は日焼けして見えるほうが健康的。でも、実際に焼きたくはないので、セルフタンニングもはや、ゴールドパール配合のボディオイルをかしこく使います。塗るだけでほっそり!」



左から保湿効果もあり、ニュクスボディージュール ゴールドパール ¥2,250/ブルーベロポーテ セルフタンニングソリューションで小まめに、シリレイク サンソレイユ ¥11,025/シスレージャパン



塗り方にもコツが! こうすれば即スジ脚

「オイルを塗るときは、足裏の後ろから前へのぼすと、美しいスジ脚に。スクーターの様にガムテープを貼っておけば細にもつきます!」

メソセラピーが
ホットな話題!



中山理恵さん

「オフィスで話題になっているのが、脂肪溶解注射の「メソセラピー」。気になるヒップのセルライトや太ももなどを集中的にスリムダウンできるということで、気になる情報です。」



「衣通クリニック表参道」東京都港区北青山3-30-4 ☎03-5786-0077 メソセラピー ¥52,500



噂のメソセラピーって? 脂肪溶解注射という名前に驚くものの、実際には部分的に脂肪を燃焼させる効果を目指したもので、下半身を集中的にダウン。

このサンダルで
ふくらはぎがキュ!



小林愛さん

「ドクターショールのサンダルは履いているだけで、脚が引き締まるというデータがあるそう。それを見て、実際に履いてみるとびっくりするほど締まります。3ヵ月で今まではいていたデニムもゆるくなりました。」



ドクターショール ベスクロー・プリント ピンク ¥8,100/エスエスエルヘルスケアジャパン



村川裕子さん

乗るだけで、デニムもサイズダウン!

「噂のジョーバは、乗るだけで本当に太ももとおしりがダウン! きちんと運動している意識はないのに、ビックリするほど締まります。3ヵ月で今まではいていたデニムもゆるくなりました。」



乗馬フィットネス機器「ジョーバ」 ¥185,900(希望小売価格)/ナショナル

MISS厳選 東京 大阪 名古屋

もう間に合わない! そんな時の駆け込み サロン&ジムガイド

すぐに細くなりたい! そんなときにやっぱり頼りになるのは、このサロン。銀座まで定評あるメニューを受ければ、即スリム。人気のトレーナーからマンツーマンで指導を受けられるジムなら、夏までに憧れ肌こ!

関西 Salon



中島伸一さん



オーナーの中島さんや女性セラピストが体調に合わせた指圧からホームケアまでアドバイス。

美との研究所 大阪府大阪市北区豊崎3-10-2 1F 月曜日07 ☎06-6377-4000 平日11時~21時 毎月コース ¥94,450

美のプロも大注目 薄身のテクニク

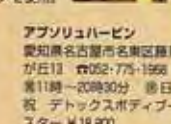
有名メイクアップアーティストも絶賛する美力美サロン。自然治癒力を促進することを目的としたセルライトを溶解。体を本来の姿に戻すことで、余分な水分や脂肪を排出する機能を高めています。「回コース」では、マイナスイオンがスタートに始まり、高周波で血流をアップ、そして生薬(バックリン)マッサージ、脂肪サイジングに期待!

デトックスで スリム脚を実感

名古屋の人気サロンのいちおしメニューの「デトックスボディブラスター」は、ヒップと太もものセルライトを丁寧に押しほぐし、体内に溜まった毒素を排出するプログラム。むくみ、脂肪太り、筋肉太りなど、その人の体質や悩みに合わせてコスメや施術、オリジナルのサイズダウンマッサージで1回でもスリムダウンを実感できるはず。



早野実希子さん



アソソリハービン 愛知県名古屋市名東区藤岡が丘11 ☎052-775-1966 月11時~20時30分 土日祝 デトックスボディブラスター ¥18,800

名古屋 Salon

東京 Gym



鈴木謙太郎さん



日本にまだ50個ほどしかないボディウェッジで脚サイドの引き締め。細かい指導が嬉しい。

マインドボディ 東京都渋谷区恵比寿西1-7-13 日高ビル3F ☎03-3481-2636 トレーニング料 マンツーマン ¥7,350~

幼く運動で なりたいボディに

プロスポーツ選手や、有名人も通う人気のパーソナルトレーニングジム。「マインド ボディ」は個人の能力に合った指導がモットー。トレーナー鈴木謙太郎さんは、「私たちがこんな体を作りたい!」という願いに丁寧に指導し、成長や下半身を鍛えることで余計な脂肪がついてしまいがちですが、先生の細かい指導で正しい姿勢作りが可能。

関西 Gym



水野真子さん



バランスボールを使ったトレーニング。バランスを取ることによって全身の筋肉が鍛えられるそう。

メディカルコンディショニングクラブ ベストアップ 兵庫県西宮市甲子園7番町2F ロイヤルビル3F ☎078-3559 月10時~22時(土~21時) 8日 初体験改善コース ¥12,000

運動とエステ アメとムチの効果

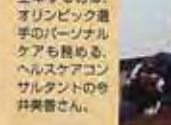
プロスポーツ選手のパーソナルトレーナーとして活躍する早野れい子さんプロデュースのサロン。ここではマシンジムに加え、リラクゼーションサロンを併設。特に脚やせに効果がある「体質改善コース」では、全身の筋肉のトリートメントを繰り返す。重点的に足の内転筋などを鍛えることで、太もももくらはぎも引き締めます。その後はトリートメントで、さらにすっきり。

専門トレーナーが 全方位サポート

マンツーマンでボディコンディショニングをサポートしてくれる「プライマリケア シス」。カウンセリングから体のメカニズム、生活習慣、ダイエット講座までしっかり説明した上で、その人に合うプログラムを提案してくれます。初回には、骨盤の歪み調整、正しい姿勢のレクチャーなど。日々のトレーニング方法も教えてもらえます。グループでトレーニングを行うことも可能。



今井美香さん



プライマリケア シス 愛知県名古屋市千種区新治4-70 プリオール山20 ☎052-758-5389 月5時~21時 無休(1~3月は休業) トレーニング料(マンツーマン)月4回 ¥32,000

名古屋 Gym