



# ホルモンバランスを整える

## オススメの方法 & Shop



誰もがいつまでも美しく、健康でありたいと思うはず。リラクゼーションサロンやペットカフェなど様々な方法でホルモンバランスを整えましょう。

### 独自の本格手技で心身ともにスッキリ

個々の体調や悩みに合わせた独自の施術が好評。リンパの流れを促すことで、ホルモンバランスを整え、免疫力もUP。たまった疲労感や体内の毒素をオフするので、不調やストレスが驚くほどスッキリするぞ!ぜひお試しを。

リンパを流して整える



深刻な疲労感やむくみ・冷えも改善へ。ダイエット効果も引き出してくれる。

コレで整える

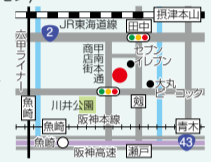
ガチガチの肩や首、腰・頭・足の辛さ、痛さの改善もおまかせを。



肌の代謝を高め、たるみや二重あごもスッキリ。ツルンとした美肌へ。

### 韓流リラクゼーション 美善 (ビゼン)

神戸市東灘区魚崎北町5-9-13  
ステイン甲南101  
営/10時~22時(受/9時半~20時半)  
火曜定休 Pあり 完全個室制 6/13~6/17休  
☎078-441-9411  
<http://www.relaxation-bizen.com/>  
青木駅徒歩10分・魚崎駅徒歩10分・摂津本山駅徒歩12分



### 特典「シティライフを見た」で、新規限定キャンペーン

- ボディケア(全身もみほぐし) 60分.....5,200円→**2,800円**  
90分.....7,200円→**4,500円**
- ボディケア60分+足ツボ30分.....7,400円→**4,700円**
- リンパオイルマッサージ 60分.....6,600円→**4,600円**  
90分.....9,000円→**7,000円**
- フェイシャル55分.....6,600円→**4,600円**
- リンパオイル60分+フェイシャル35分.....9,900円→**7,900円**
- リンパオイル60分+フェイシャル55分.....11,600円→**9,600円**
- リンパオイル90分+フェイシャル55分.....13,600円→**11,600円**  
(6月末まで、要予約、新規の方限定)

### 筋温・体温を上げ、1回で効果を実感 ピラティスで不調改善、快適な毎日を

身体のバランスを整える

腰痛・肩こり...加齢と共に増える身体の不調はもちろん、女性特有の悩みにも効果的なのが、ピラティス。更年期などの体の変化や生活習慣の乱れからも崩れるホルモンバランスを、身体に負担の少ない動きで内外から整えることが可能。ピラティスで健康ボディを手に入れて。



同スクールは専門マシンが揃い、講師陣の質も高い。20代~70代まで幅広い年齢層の方が通い、初心者からスタートする方がほとんどなのでご安心を。

姿勢を改善 深い呼吸を

身体の内側から働きかけ、姿勢を改善し筋肉のバランスを、深い呼吸で自律神経も整えていく。体からも心からも改善するので、ホルモンバランスはもちろん、体の機能全てを整えることができる。

コレで整える

### ピラティススタイル 三宮スタジオ

神戸市中央区三宮町1丁目2-1  
三神ビルディング601号  
営/平日10時~22時  
土日祝9時~18時



☎078-335-6860  
<http://www.pilatesstyle.jp/>

- 特典 シティライフを見たで
- グループレッスン3,000円→**500円**
  - プライベートレッスン2回体験15,000円→**10,000円**  
当日予約可  
※レッスンの空き状況により(要予約・5月末まで・新規の方)

- 体験後の入会特典
- 入会金10,800円→**入会金無料**
  - (フリー入会で)
  - **プライベートレッスン5,000円割引券プレゼント**
  - (月4回会員入会で)
  - **プライベートレッスン2,500円割引券プレゼント**

### アロマの優しい香りで身も心もリラックス

ハイグレードなエッセンシャルオイルが揃うアロマセラピー専門。なかでも、ゼラニウムやクラリセージ、カモミールローマンといった女性に優しいリラックス系のアロマオイルがおすすめ。血行促進や快眠などに期待でき、身も心もリラックスできる。

優しい香りに癒される



1988年創業以来「本物のアロマ」を追究し続けるアロマセラピーブランド。

コレで整える

ハンカチに軽くつけたり、お風呂に入れたり、ディフューザーを用いるなど使い方は様々。

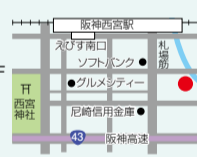
### MENU

- ゼラニウム.....1,728円(5ml)
- クラリセージ.....2,268円(5ml)
- カモミールローマン.....7,020円(5ml)

### LIBRA NATUTHERAPY

#### 西宮本店

(ライブラナチュセラピー)  
西宮市戸田町6-1 フォレスト西宮ビル1F  
営/11時~18時半(夏季4~9月)  
日曜定休  
☎0798-36-2277



上記で紹介した香り以外にも約120種以上のエッセンシャルオイルが揃う。



### 香りも女性ホルモンに効果的 ローズブレンドは肌を若く美しく

メディカルハーブコーディネーターの資格を持つ高田さんが切り盛りするハーブカフェでは、美容・健康などをテーマにしたオリジナルハーブティーが楽しめる。おすすめのローズブレンドは、ホルモンバランスを整え、肌荒れ、しみ予防にも。

ハーブでバランスを整える



ローズブレンドティー(カップ450円・ポット510円)は肌を若く、ホルモンバランスを整え心身を元気に。

コレで整える

ピンク色が美しいバラの花びら、薔薇、ビタミンCたっぷりのローズヒップ、美白成分を含むヒースをブレンド。



### MENU

- ハイビスカスブレンド  
・カップ450円・ポット510円
- カモミールのミルクティー.....610円
- ハーブトースト(グリーンサラダ・キルルス付き).....340円

特典 「シティライフを見た」で、通常メニューにはない読者限定メニュー  
**ルイボスティープレンド**(カップ450円・ポット510円)のオーダー可能(5月末まで)

茶葉を乾燥、焙煎したルイボス(レッド)と数種類のハーブを合わせたルイボスティープ。抗酸化作用が高いと評判。



### ハーブカフェ kuku

(クク)  
西宮市馬場町3-15  
営/10~20時(L019時)  
火曜定休  
☎0798-20-6074  
<http://kuku8.petit.cc>



### リビングをイメージした空間で猫たちとのんびりゆっくり戯れて

ペットに癒される

神戸初の猫カフェは、靴を脱いで過ごすリビングのようなくつろげる空間が広がる。動物と触れ合うことで「オキシトシン」というストレスを緩和させるホルモンが分泌される。癒し&安らぎのひとつを過ごしたい。



アメリカンショートヘアのバロン、ベルシャのめいちゃんら個性豊かな9~12匹の猫と触れあえる。

コレで整える

フロアの上にセッティングされたシーサーの肉球ロードは、かわいい肉球を下から眺められてしあわせ気分!

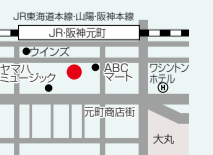


### MENU

- メニュー(その他のメニューを3つ程度) 1時間1,000円(土日祝1,200円)  
ドリンク付きの場合は1時間1,300円~(土日祝1,400円~)  
延長30分ごとに500円
- 生クリームパフェ.....350円
- 生クリームワッフル.....250円

### Cat cafe Nyanny

(キャットカフェニャニー)  
神戸市中央区  
元町通2-6-11 徳永ビル3F  
営/11~22時(最終受付21時)  
第3火曜定休  
☎078-391-5420  
<http://nyanny.com/>



猫のおやつ(100円~)をあげたら、一斉に集まってくる猫に求められている感じがとってもうれしい。

