

「ダメ」なトコロを自覚した人こそ  
美しくなるチャンス

# 老い知らずをつくる美サロン

「このままではダメだ。なんとかしないと」と、自分の今の現状を自覚した人ほど美しくなるための意識が高くなり、キレイな自分になるチャンス！  
少しでも若く、美しくいたいと願う女性の味方になってくれるサロンを実際に通うゲストの口コミ付きでご紹介。  
今のあなたに必要な美サロンを見つけてみてください。

P.19まで続く

**子育て中の同い年のS**

無理なく続けられる方法をやってみたら？  
続けな意味ないで。  
マジ意気ゆるくて呆れるわ。

**入浴後の腹筋&背筋**

食べた分、回数を加算していくシステム。

**おやつの内容を変更**

罪悪感を感じないフルーツ、ヨーグルト&グラノーラに!

**ラン後のウォーキング**

※前回掲載分より

**そもそもの、続かへんかったん**

一週間もったかどうか？  
結局ビールも毎日のように飲んでたしな！  
夏場はプハッってしたいやん

**そうやんな！**

この間まで履けた細身のパンツが太もものところで引つかつて履けなくなった時はさすがにショックやったもん相変わらず落ちない体重と戦っております。

**目指せ、プチ肉体改造計画!**

「ながら運動」で、三日坊主にならない運動から始めてみようかな。

**がんばるわ!**

でも何から始めよう。やっぱり食事と運動かな。

**私、実はアロマセラピーアドバイザーの資格持ってるねん。忘れてたわちゃうで。**

柑橘系のアロマはダイエットの味方。なかでもグレープフルーツは血液やリンパの流れを促進し、余分な水分や老廃物を排出してくれるので、むくみや肥満、セルライトの予防や改善にいいと言われている。

**あー、もう！**

食欲抑制や脂肪燃焼に効果があるといわれる嬉しい香りがあるんよ。香りも嗅ぐだけならなおさら続けられるハズ

**ふふふ。**

始めてみてソッコー、腹筋痛くなってきた！効いてる証拠やな！

**仕事中だけだね**

姿勢を正して浅く座り、お腹に力を入れながら足を上に浮かす。

**果たして細身のパンツは再び履けるようになる日は来るのか。**

まずは意識改革から始めたら？

**それでもあかんかったらプロにお願いするわ**

※高濃度で使用すると皮膚に刺激があります。マッサージオイルとして使う場合は精油をキャリアオイルで1%以下の濃度にしなす。

**編集部 よしみん**

アラサーお局編集部員。美に対するお財布の紐はゆるく、美意識は高いせに、相反した暴飲暴食でプラマイゼロの不甲斐ない毎日に嘆く。

**美活絵日記**

編集スタッフよしみんの

食欲の秋がやってきた！スポーツの秋もやってきた！  
食べて運動して、食べて運動して  
結局プラマイゼロ？

漫画byよしみん

**1** 東京ではこの秋「クリスティーナ専門店」をオープンする同サロン。顔や首の高色素沈着、紫外線ダメージを贅沢なお手入れで改善。真皮の深部にまでアプローチし、あなたの望む理想の肌へ。

**4** あらゆるスキントypeに対応する100%ナチュラルのプロ用トリートメント。

**2** 海のミネラルを含む素材を使い、内側から再生を導く肌に優しいピーリングコース。ぶるんっと弾力が生まれ、シミやたるみ、小ジワもスッキリ。

**3** 今や周知の水素ケアも話題に先駆けて導入していた同サロン。「クリスティーナ」にも大注目!

**1** 会員の約50%が40代以上。若い方だけでなく、加齢によるぽっこりお腹の解消や、健康維持を兼ねたダイエットで通う熟年層の方も多数。

**2** ベッドでの施術前には個室サウナでデトックスマッサージ!大量の汗と共に「これなら痩せる!」をいきなり実感。

**3** インドエステの本場スリランカでも定期研修を行う高技術スタッフが誠実に対応。自宅でのケアアドバイスも含めて、目標まで全面バックアップ。

**4** 41歳のSさん。昨年末に全身体験をきっかけに本コースをスタートし、3ヶ月で体重-13kg、太もも-8.1cmのサイズダウンに成功。

**海外セレブも愛用する 高機能ケアで肌再生へ**

「生涯美しく」をテーマに自然なエイジングケアで結果をもたらしてくれる同サロン。おすすめは、オーガニックとハイテクノロジーを融合させ、世界60カ国で30年以上愛されるイスラエル発のエイジング化粧品「クリスティーナ」によるケア。肌に高濃度酸素を与えて再生へと導き、あらゆるトラブルを改善。夏のお疲れ肌を癒し、潤いとハリ&ツヤあふれる素顔を叶える。「美白コース」など3コースを提供。海外セレブも認めるケアを体験して!

**六甲 Beauty&Relaxation Salon Beaute**  
(ビューティ&リラクゼーション サロン ポーテ)

神戸市灘区六甲町1-6-25  
営/平日10時半~21時(最終受付19時半)  
土日祝10時~21時(最終受付19時) 火曜定休  
完全予約制

☎078-856-2234  
http://beau-te.jp/

**Guest's Voice**

日本初上陸イスラエル美容ということで、初めは不安もありましたが驚きの効果に今ではクリスティーナにすっかりはまっています。長年、悩まされていたシミや肌荒れにもこれでさよならです。(40代 Fさん)

**特典 「シティライフを見た」で**

①美白コース.....35,000円→15,000円  
②トラブル肌コース.....35,000円→15,000円  
③ピーリングコース.....40,000円→20,000円  
(+施術後7日間使用の化粧品キットの購入が必要・①または②を受けた方のみ施術可)  
※上記①②③は無料肌診断付

④水素フェイシャル60分.....12,000円→8,000円  
⑤頭皮水素クレンジング80分.....15,000円→10,000円  
(10月末まで・①②③は再来可・要予約・全て税別)

**30周年・元祖アーユルヴェーダ式手技で 脂肪を分解し、美シルエットで-5歳若返り**

40代以上の方にもオススメ。3ヶ月目安で-10kg以上の減量に成功した方多数。痩せやすく太りにくい体質に変えるインド医学理論「アーユルヴェーダ」に基づいたオールハンドマッサージで健康的に美しいボディラインへ。全て手作りのオーガニックオイルを体質別に使用。パーツ別の自在な手技でリンパを流しスピーディに脂肪分解。免疫力もアップさせ、またリバウンド対策も同時に実現。同店はインドエステの技術の元祖でもあり、高い技術力に定評が!まずは技術の濃さに納得の体験コースで手応えを。今月はパーツスリム60分コースが30周年記念価格で利用OK!

**Menu 1年間アフターサポートキャンペーン開催!**

①【オールハンド】脚orお腹集中60分コース.....16,200円  
②【オールハンド】上半身or下半身90分コース.....19,440円  
③【オールハンド】全身120分フルコース.....32,400円

**三宮 Kabul 三宮店 (カブール)**  
神戸市中央区琴ノ緒町5-4-23  
サンデンビル2F  
営/10時~20時(受付19時)  
日・月定休 ※女性専用、完全予約制  
☎0120-62-8780  
http://www.kabul-sannomiya.com

**特典 「シティライフを見た」で、**

①30周年記念【脚orお腹】160分パーツ集中スリム.....4,900円  
②【上or下半身】90分集中コース.....8,640円  
③キャビテーション付!全身120分フルコース.....16,200円  
(10月末まで・新規の方のみ・要予約)