5年後、10年後…

美しい自分でいるために今からすべきこと

年を重ねるにあたって、
誰しも老いと向き合わなければなりませんが、
年相応の輝く美しさというものがあります。
現在の自分を知り、5年後、10年後と、
理想な自分になるために
今からできること、はじめませんか。

現役モデルでビューティースクール代表 豊川月乃さんにインタビュー　美しく変わるためにできることとは

豊川月乃さん

モデルの育成や女性の美をプロデュースする学校『sen-se』の代表であり、自身もモデルとして活躍する。全国5か所にビューティースクールを立ち上げ、女優やトップモデルから、一般の小学生から70代の女性まで、のべ2万人を指導する実績をもつ。その半生をモデルにした「バラ色の聖戦」(2011年/テレビ朝日系)が、吹石一恵さん主演でドラマ化された。

Model&Beauty School『sen-se』
http://sen-se.com/

年齢関係なく前を向く勇気を与えてくれる波乱万丈な半生

19歳 モデル活動をスタート。

25歳 東京進出をするも夢が破れ、決意を持ってモデルを引退。様々な仕事に就く。

27歳 職業訓練校に通い、そこで先生だった旦那様と翌年結婚。専業主婦になる。

29歳 モデル復帰するも、仕事がとれず暇な日々を送る。

30歳 昔勉強したHTMLでホームページを暇つぶしで作り、モデル情報サイト『sen-se』を立ち上げる。モデル業界の表と裏を発信していると、モデルになりたい女の子たちから質問が寄せられるようになり、カウンセリングやアドバイザー、ウォーキングレッスン、女性磨きのレッスンなどをスタート。同時期モデル活動も順調に。

36歳 **ついに夢だった日本最高峰の「東京コレクション」に最年長モデルとして2年連続で出演を果たす。**

40歳 2冊目の著書「モデル養成専門学校48の教え」が2万部を超えるヒット。台湾・韓国でも翻訳本が発売される。

10年前はというと…
モデルで成功した理由の一つ「顔筋フィットネス」をする前。顔筋を鍛えることでガラリと印象が変わることがわかる。

36歳の時…
夢だった東京コレクションのステージに立つ。

自分の現在地とゴールを把握しなければ結果は出ない

「どうやったらキレイになれるの？」や「どうやったら痩せるの？」と、“How to”ばかりを知りたがる人が多く、そういう人は大体がいつまでも変わらないままだと、多くの女性を見てきた豊川さんは話す。痩せたいと思うなら、まずは現状のサイズといつまでにどうなりたいかというゴールを詳しく把握することが大事なのだとか。「痩せたいと思っていても、ウエストや太ももなど自分の今のサイズを把握していない人が多いんです。ここをおさえておくと自ずと結果がついてくるので、まずは知ることから始めましょう」と豊川さん。

自分の良さに気づけない人はいつまでたっても輝けない

豊川さんいわく、キレイな人でも輝いていない“ただのキレイな人”が意外と多いのだとか。それはなぜか。「そういう方は自分に足りないところばかりを見て、自分の良さを認めていないことがほとんどなんです。欠乏感に陥ることが多く、イキイキしていないのです。もったいないですよね。視点を変えて、自分が持っている個性や良さに気づいてあげることが輝くために重要なのです。」

最新著書「ビューティ顔筋フィットネス」(主婦と生活社発行/1,100円〈税別〉)必見です！編集部も鏡の前で、実践中！

取材を終えて

豊川さんが話す言葉一つひとつが胸に突き刺さり、「ハッ」と気付かされっぱなしでした。
自分を見つめ直す意識や視点を変えるだけで、グンと変わりそうです。
新ビューティーサイト「CityLife Beauty」でも詳しく紹介します！
12月末オープン予定 → http://clbeauty.citylife-new.com/

目標

「その脂肪、来年に持ち越さないで」

4大痩身マシーン+アヴィヤンガ150分　体験8,000円

4大痩身マシーンで、脂肪細胞の数を減らして、リバウンドしない体にリセット！
さらに、熟練技術者2人掛かりのイタ気持ちいい手技で脂肪撃退！

6.after
1ヵ月でウエスト−10㎝、−7kg!「通う度に効果を実感!」と評判の個別プログラムで、年末年始についた脂肪をごっそり落す!

1.4大痩身マシーン
キャビ・ラジオ・レーザー・LEDの4つの機能を備えた最強マシーン!中性脂肪を溶かし出し脂肪細胞を小さくします。その上、脂肪細胞の数を減らす事で、リバウンドしない体を作ります!

5.岩盤浴
天然石を練り込んだ岩盤マットで全身を包んで岩盤浴。遠赤外線効果で気持ちよく汗を流しながら、老廃物を流していく。サウナが苦手な方にもおすすめ。

絞り込む
2.お腹
ムギュッ!この絞り込みに、痩せる極意あり!パワフルな施術でポッコリお腹も一掃。

お腹の脂肪を解してマルマ(つぼ)を刺激すると、ゴボゴボと音がして老廃物が流れ出す。すると、みるみるくびれが出現…。

揉み解す
4.脚
太もも裏のセルライトは天然ハーブが分解、脂肪周りのアーマ(老廃物)を排出。ヒップアップ&美脚効果がスゴイ!

擦り込む
3.背中
「コートを着たら背中がパツパツ!」厚みのある背中は全身が丸く見えて年齢が出るもの。肩甲骨周りを解して老廃物を流すとスッキリ背中美人に!

「痩身のアーユルヴェーダ」で、ウエスト7.5㎝減
4大痩身マシンで「年末・お正月太りをなかった事に」

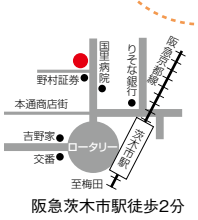
「毎年、年末年始は2〜3kg増える」という方は多いはず。その脂肪、来年に持ち越せば、翌年さらに2〜3kg増えることに…。お正月太りが定着する前に、ついた脂肪は今すぐ脱ぎ捨てよう!アーユルヴェーダは、世界三大医学の一つ。インドハーブで体内バランスを整え、脂肪やコリ、むくみ、老廃物を独自の手法で排出。体験で1kg減の成功例も。20〜70代を満足させる完全個室のサロンで、お正月太りをなかったことに!

阪急茨木市

アーユルヴェーダ痩身サロン
SAMSARA〈サムサラ〉

茨木市宮元町1-1　ハイムフロイデ2F(1Fセブンイレブン)
営／10時〜21時(受付18時半)　休／日曜・祝日　12/30(金)〜1/4(水)
完全予約制　女性専用

072-631-3630
(HP予約可) http://www.ayurveda-samsara.com/



阪急茨木市駅徒歩2分

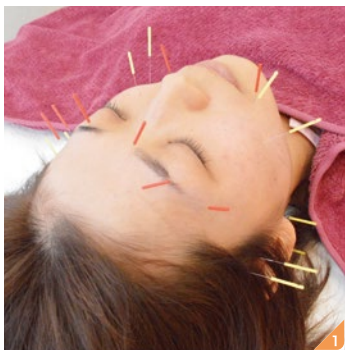
Menu
アーユルヴェーダ体験(この記事持参の方だけの特別価格)
- 新マシーン+アヴィヤンガ(全身)150分 …… 体験8,000円
- アヴィヤンガ(全身)120分 …… 体験7,000円
- アヴィヤンガ(全身)+フェイスorヘッド120分… 体験10,000円

(全て税別)
※初回はカウンセリング60分有。時間に余裕を持ってお越し下さい。
(初来店の方限定。H29年1月末まで)

特　典
お年玉キャンペーン
- 先着10名様限定 通常コースを お年玉価格で!

(1月末まで)

シティライフ福袋特典
キレイと健康の福袋
ソティス化粧品を全て
20%OFF!
※お一人様1回限り
(H29年1月末まで)



3.電子カルテで施術前と施術後を見比べるので、どこに効果が表れているか一目瞭然!先生の丁寧な説明が好評。

1.髪の毛ほどの細い鍼なので「思ったより痛くなかった!」との声が多い。
2.ツボを刺激しながら筋肉や筋膜、神経を調整。柔らかく心地良いので寝てしまう人も。

たるみに即効性、ぐぐっと小顔に

顔の筋肉や肌の真皮層へダイレクトに刺激する美容鍼は、美の天敵シワやシミに超即効性でハリツヤ長持ち！施術前後の写真を見比べて本人も驚くほど。また、鍼施術の前に骨盤矯正をすることで顔の引き上り効果が一層高まるそうなので、特に気になるところや不調がある人もぜひ相談してみてほしい。

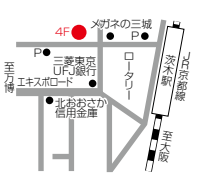
Menu
- 美容鍼灸ベーシックコース(60分) …… 14,040円
- 骨盤矯正(60分) …… 8,640円
- 初検料 …… 3,240円

シティライフ福袋特典
認定鍼灸師・柔道整復師の資格を持つ貴船先生が、美容だけでなく体の不調についてもしっかりカウンセリングをした後に90分の的確な施術を行ってくれる贅沢メニュー。
美容鍼＋骨盤矯正(90分) 17,280円 ➡3,980円
※先着10名限定(新規の方、1月末まで)

茨木

美容鍼灸サロン
HANNA
〈ハンナ〉

茨木市春日1-4-14　春日ビル4F
営／10時〜18時
日曜定休(※応相談)
他不定休あり
072-646-5084



110頁／800円

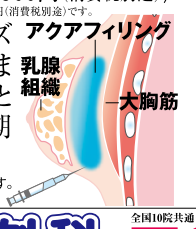
シワ取り タルミ取り

最新のシワ取り注射「アルカミド」
〈シワの長さ1cmにつき10万円(消費税別途)5年保証付〉
5年以上の持続効果がある非吸収性の注入治療で、眉間や額、ほうれい線などの深いしわも治療できます。注射のみで10分程度の施術です。

痛みや出血を抑えるマジックニードルを採用

イレズミ除去レーザー治療
おかげさまで28周年
〈長さ1cmにつき施術1回ごとに1万円(消費税別途)〉
黒で5回、カラーで10回の照射が目安になります。

切らないプチ豊胸術「アクアフィリング」
新料金〈アクアフィリング 1cc 2,500円(消費税別途)〉
※現金・カード・信販ローン価格。それ以外は3,000円(消費税別途)です。
注射のみの施術で2サイズ以上のバストアップもできます。柔らかさ、触った感触がとても自然で、5〜8年の長期的な効果があります。



乳腺下、乳腺周囲に注入します。施術時間は1時間程度です。

小陰唇縮小
〈両方30万円 片方20万円(消費税別途)〉

乳房縮小
〈乳房縮小手術 150〜250万円(消費税別途)〉

ワキガ多汗症完全完治
〈両ワキ38万円(消費税別途)〉
臭いの元となる汗腺を除去できる根治手術。

あさひ美容外科
高槻・大阪・布施・堺東・奈良・和歌山・大津・西明石・姫路・倉敷
【HP】www.asahi-biyou.or.jp
全国10院共通・携帯OK
0120-889-480(はやくシワゼロ)
〈公式サイト〉
【高槻院】JR高槻駅 西へ100m ■高槻市上田辺町1-30 大阪住宅ビル6F
【大阪梅田院】阪急梅田駅 東へ徒歩5分 ■大阪市北区堂山町17-15 若原ビル4F