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

5年後、10年後と、未来の自分の姿がどうありたいか、イメージしてみてください。
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、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。

P.13まで続く

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

しっとり・うるツヤ肌になりたい

新登場！ 毛穴大洗浄+小顔＆抗糖化フェイシャルコース 4,320円
(初回限定／2017年1月末まで)

スチームが気持ちよく、オールハンドでリラックスできるイチオシメニュー！同社独自の微粒子化した天然活性水スチームで、化粧水約1本分の水分を肌に補給。毛穴の奥の汚れをゴッソリ落とし、気になる毛穴もすっきりツルツルたまご肌に！

●カウンセリング・肌チェック
肌の悩みや理想の肌について丁寧に聞いてくれる。

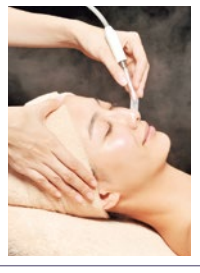
①②クレンジング+血行促進・オイルトリートメント

肩・首までのオイルトリートメントで血行を促進して肌を活性。

③天然活性水スチーム
超微粒子水スチームで、なんと「化粧水約1本分」もの水分を肌の深部までチャージ。しっとり&弾力がよみがえるのを実感できる。

④天然ヒアルロン酸柔肌ケア
天然ヒアルロン酸をたっぷり配合したトリートメントで、乾燥肌もぷるんぷるんの潤い肌へ！

⑤毛穴吸引
浮かび上がった汚れた皮脂や角栓を吸引。洗顔では取れない毛穴の黒ずみまで気持ちいいほどゴッソリとれてスッキリ。



⑥毛穴洗浄&角質除去
シワや毛穴の開きなどの原因となる老化角質をやさしく除去。水分や栄養が入りやすい状態に整える。

⑦小顔&抗糖化ケア
新登場のオプションケア。老廃物を流してリフトアップ！(右上参照)

⑧小顔&肩首トリートメント

顔やあごのラインから、首・鎖骨・肩にかけてのデコルテラインを丹念にトリートメント。血行とリンパの流れが促され、肌のきめやトーンがワンランクUP!

⑨ABA浸透保水
保湿成分プロテオグリカンとヒアルロン酸配合のローション&エッセンスでたっぷり水分を補給。

⑩天然保湿パック
天然素材の保湿パックが肌を引き締め、本来のハリをぐんぐん取り戻す。

お客様にアンケートを取ったところ91.1%(2015年株式会社イービーエム調べ)の方が、「肌がキレイになり、効果を実感した!」とお手入れに満足いただきました。ぜひあなたのお肌の悩みをお聞かせください。

⑪セラミド保湿
仕上げにセラミドを高濃度配合したクリームで潤いをキープ。

●アフターカウンセリング+温活ボディケア「背中温熱リンパケア(20分)」

独自技術で背中から全身を温め代謝をUP&デトックス。オイルで丁寧にリンパを流す至福のトリートメントも人気の秘密。身体の芯からぽかぽかでリラックスしながら、ワントーン明るい美肌へ導く温活ボディケア。

慌しい年末年始も美肌で乗り切る 冬の年齢肌の悩みに「小顔&抗糖化ケア」が新登場

2016年度オリコンCSランキングで「優良企業」を獲得したVS28スキンケアスタジオ。2016年秋「小顔&抗糖化ケア」が新登場！「肌が生まれ変わったみたい」「肌のハリが戻った！」など、ゲストの間で早くも話題になっている。独自の技術で微粒子化した天然活性水スチームを浴び、化粧水約1本分の水分を肌に補給。浮かび上がってきた毛穴の奥の汚れをゴッソリ落とすと、気になる毛穴もすっきりし、ツルツルのたまご肌に！さらに、「小顔&抗糖化ケア」で丁寧にたるみを引き上げ、エイジングケア効果がアップしたクリームで顔～肩首のトリートメントを。極上の手技で疲れも老廃物も一気にオフ、フェイスラインもすっきりすること間違いなし！乾燥が日に日に進む季節、プロのケアで潤いをチャージ。

さらに冷えが気になるこの時期にオススメの「背中温熱リンパケア」をプラスすれば美肌効果は倍増！

新登場した「小顔&抗糖化ケア」。高濃度ヒアルロン酸美容液で丁寧に老廃物を流した後、今注目の抗糖化成分配合のクリームでトリートメント!キュッと引き締まり、ハリと弾力あふれる若々しい肌に。

特　典　「シティライフを見た」で
- 毛穴大洗浄+小顔&抗糖化フェイシャル(60分) ……23,760円～→4,320円
- 毛穴大洗浄+小顔&抗糖化フェイシャル+背中温熱リンパケア(80分)32,400円～→6,480円
- 毛穴大洗浄+小顔&抗糖化フェイシャル(60分)×2回コース ……47,520円～→9,720円

(2回コースは初回に全額支払い、2回目は初回より2ヶ月以内に利用)
※クレジット不可 ※完全予約制
※カウンセリングや着替えなどで別途60分
(2017年1/31まで・要予約・新規の方のみ)

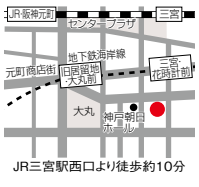
シティライフ福袋特典

遠赤外線効果のクリームでほぐし、疲れを取りながら、冬のカサカサ肌もしっとりうるツヤ。魅せる美肌に！

ハンドケアプレゼント！

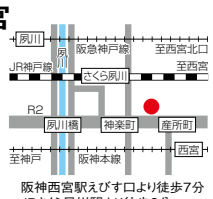
※毎日先着3名
※左上体験コースを利用した方限定。
※予約時にスタッフまでお伝えください。
※1/31まで

三宮
VS28スキンケアスタジオ MANDI-BALI 神戸
〈マンディバリ〉
神戸市中央区京町71
山本ビル2F(1F池田泉州銀行)
営／月・火・水11時～20時、
木・金12時～21時、土・日10時～19時
(最終受付は月～金19時・土日18時)
078-327-5360
http://www.mandibali.jp
12/31～1/3休み



JR三宮駅西口より徒歩約10分

阪神西宮・さくら夙川
VS28スキンケアスタジオ BALI IN 西宮
〈バリイン〉
西宮市産所町14-5
ニュートンビル西宮2F
営／火・水・木・金　11時～20時
土・日・月・祝　10時～19時
(最終受付閉店1時間前)
0798-38-7311
http://www.bali-in.net/
12/31～1/3休み



阪神西宮駅えびす口より徒歩7分
JRさくら夙川駅より徒歩3分

堂島
VS28スキンケアスタジオ BALI IN 堂島〈バリイン〉
大阪市北区曽根崎新地1-3-8
毎日産業ビル壱番館6F
JR北新地駅11-21出口より徒歩約3分
営／平日　11時～21時
土・日・祝　11時～20時
(最終受付19時)
06-6456-1155
http://www.bali-in.net/
12/31～1/2休み