



冬美活のススメ  
▼  
ダイエット編



自分に合った方法ではじめる 効率よく

Diet

ダイエット

つつい食べすぎてしまったり、家にこもりがちになってしまう冬。  
お正月太りや冬太りをしてしまっていないですか？  
成功エピソードを参考に、自身に合った方法で効率の良いダイエット計画を立てませんか。



**成功のカルテ** 30代 Yさん

ジャンル **タラソテラピーマッサージ**

期間 **みっちり3ヵ月**

結果 **大幅サイズ減と体質改善**

ミネラルの力でむくみや冷え性も改善  
スリムボディと美肌を手に入れよう

美容業界で話題の「タラソテラピー」が堪能できると神戸女性注目のスリムケア。痩身効果を考えた5種のハンド技で、体のラインを整えながら体質改善へと導く。本格手入れをリーズナブルに体感できるチャンス！

**三宮 トータルエステティックサロン defi神戸三宮店** (デフィー)

神戸市中央区加納町6-6-1 金沢三宮ビル5F  
 営業時間：月～金11時～20時 土・日・祝10時～19時  
 2/1, 2/6休み  
 ☎0120-18-6801  
 デフィー で検索 WEBより24時間体験予約受付

1. デフィーオリジナルの「高品質ソルトジェル」を使用したハンドマッサージで老廃物や脂肪に徹底アプローチ。
2. ゆったりくつろげる店内はつつい長居してしまいそうな大人の空間。武庫之荘店・梅田茶屋町店もあり。

**Menu** 価格は通常会員価格

- インドエステ・パワーテックニックコース ..... 17,820円
- スーパー経絡マッサージコース ..... 17,280円
- 小顔フェイシャルエステ ..... 14,040円
- お悩み肌改善フェイシャルエステ ..... 10,800円

**特典** 20周年記念特別キャンペーン 全エステ体験ALL888円

- タラソテラピーマッサージ(体質改善)体験コース
- 例 ..... 通常会員価格16,200円 → **888円**

※初回体験コースは+5,000円でしっかり全身の施術もOK!  
 (2月末まで・初回の方のみ・女性限定・未成年不可・他券併用不可、体調により施術不可の場合あり・体験コースは通常より約20分短くなります)

**成功のカルテ** 30代 梶原さん

ジャンル **全身インドエステ**

期間 **5ヵ月**

結果 **体重-12.8kg ウエスト-25.9cm**

インド医学に基づく濃密手技で「痩せ体質」へ変化 春に向けた美しい体型作りをムリなく実現

2017年のダイエットスタートに！気温の低下に合わせて身体が自然に基礎代謝を上げようとする今の時期は痩せやすい身体作り最適。創業30年を超え、日本初のインドエステ技術を開発した同店は、肥満を病気と考えるインドで医療として実践される「アーユルヴェーダ」理論に基づいたオールハンドマッサージで気になる脂肪をしっかりと燃焼。20代～熟年層の方まで、しっかり体重を落としながら均整の取れた美しい体へ。また、体質別に使用するオイルはハーブからベースオイルまで全て手作りのオーガニック仕様。健康的なダイエットで春に向けて-10kgを目指そう！

**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  
 営業時間：月～日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

会員の約50%が40代以上。若い方だけでなく、加齢によって気になるぽっこりお腹や、健康維持を兼ねたダイエットで通う熟年層の方も多数。

1. 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!大量の汗とともに「これなら痩せる!」をいきなり実感。

2. 33歳の梶原さん。出産を2度経験し、実年齢より老けて見られる事のお悩み。5ヵ月で体重-12.8kg、ウエスト-25.9cmに成功し、自己ベストも更新。

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。食事、入浴方法など、自宅でのケアアドバイスも含めて、目標体重まで全面バックアップ。

**Menu**

**1年間アフターサポートキャンペーン開催!**

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

**特典** 「シティライフを見た」で、

- 30周年記念【脚orお腹】60分パーツ集中スリム ..... **4,900円**
- 上半身90分オールハンドコース ..... **8,640円**
- 下半身90分オールハンドコース ..... **8,640円**
- 全身120分オールハンドフルコース **10,800円** (2月末まで・新規の方のみ・要予約)

**成功のカルテ** 30代 Yさん

ジャンル **耳つぼダイエット**

期間 **3ヶ月**

結果 **体重-20.05kg ウエスト25cm減**

「あなたの痩せない理由、教えます」  
冬太り対策なら耳つぼダイエット

「お正月に食べ過ぎて体重が戻らない」そんなあなたには耳つぼダイエットがオススメ。耳の6つのツボを刺激し、東洋医学と栄養学に基づいた知識的確にアドバイス。3食摂ってOKだからストレスもなく、お腹周りから美しく健康的に痩せられると評判。本気で痩せたい人は、今すぐ無料カウンセリングを予約して!

**耳つぼサロン あくあまりん** (AQUAMARINE)

神戸市灘区岩屋北町1-1-11 クリエイトビル2F(1Fえあこん村)  
 営業時間：月～日10時～20時 不定休 P1台有  
 ☎0120-541-335  
 ☎078-802-7060  
 http://aquamarine.royal878.jp/  
 あくあまりん 西灘 で検索

1. 針不使用の痛くない施術で、お腹周りからすっきり!健康管理士の左藤先生の精神面の頼もしいサポートも評判。
2. 心地よい手技でリンパを流し、基礎代謝を活発にするリンパマッサージも人気。

**特典** 「シティライフを見た」で(2月末まで・新規の方のみ、要予約)

- 絶対痩せたい女性のためのダイエットカウンセリング ..... **無料**
- リンパドレナージュ90分(足浴付き)7,800円 → **3,980円**
- リフトアップエステキャンペーン90分5,400円 → **2,700円**
- フットマッサージ30分(足浴付き)3,240円 → **1,620円**

**CROSS WORD**

応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月25日/月切)

応募先 / FAX 06-6368-3505  
 〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23 シティライフ「クロスワード」係

● 1月号の答え ウモウフトン

変形の立体クロスです。数字の向きに従ってタテ、ヨコのマスを含め、二重枠のA～Fを並べてできる言葉を答えください。(作:あさみ順子)

**↓ タテのキー**

- 1 正月に飾る二段重ねで上にダイアイが載っているもの
- 2 ⇨アルカリ
- 3 虎の威を借りるするい獣
- 5 1日は240000
- 7 チョコレートやココアの原料
- 8 七五三編と書いて何と読む?
- 10 すきま風を防ぐ伝統的な方法
- 12 免許、英語で
- 14 ⇨前金
- 16 シベリア気団をこう呼ぶことも
- 17 熱い食べ物苦手なこと
- 19 数の子はこの魚の卵
- 22 「ジャックと豆の木」で不思議な豆と交換された家畜
- 24 光源氏の娘を産んだ0000の方
- 26 音楽器。サクソフォンとも
- 28 ⇨有利

**↓ ヨコのキー**

- 1 雨も日差しもこれを差して避ける
- 3 日本の国鳥
- 4 一月一日のこと
- 6 「ヴェニス商人」のシャイロックの職業
- 9 伸ばした反物のような妖怪は一反000
- 11 インスタント、デジタル、ピンホール、一眼レフ
- 13 関東の県
- 14 三原色の1つ
- 15 スキー場でお客を運ぶクワッドやベア
- 18 川端康成の小説。国境の長いトンネルを抜けると...
- 20 ⇨外
- 21 ワルツは円舞曲、マーチは0000曲
- 23 青い鳥はこれの象徴
- 25 ディクショナリー
- 26 スターボードは右舷、ポートは左舷
- 27 3DSのゲーム、アニメも人気の「妖怪0000」
- 28 当たると怖いので「鉄砲」とも言われる白身魚
- 29 片の立つ方が勝つバトル
- 30 女王様
- 31 11月は霜月、12月は

**解答**

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

今年59歳になったオナーの田中さん自ら13年、術で結果にこだわった姿勢が頼もしい!

**体型崩れや原因不明の体調不良に悩む方のための活性リンパ専門店**

頭痛・不眠・倦怠感など慢性的に続く原因不明の体調不良に悩む方へ。遠赤外線力で体を芯から温め、独自のオールハンド技術で老廃物にアプローチ。代謝をスムーズにし、健康的にサイズダウンも叶える。料金以上の結果で遠方から通う人も多数。

**西宮 活性リンパマッサージ専門サロン ボディラボプラス** (Body Labo+)

西宮市甲斐園1-6-11-3F 西宮北口北西出口より徒歩1分  
 営業時間：月～日10時～18時 不定休 完全予約制 (全室個室・女性専用)  
 ※初回はクレジットカード不可  
 ☎0798-63-7667 ボディラボプラス で検索

**特典** 「シティライフを見た」で(読者限定)絶対痩せたい女性を応援! 冬の限定キャンペーン

- 毒素デトックス活性リンパマッサージ+リンパフェイシャル(42,900円/約180分) 通常初回お試し19,800円 → **18,300円** (1,500円OFF)
- (2月末まで・要予約・新規の方のみ)