



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

つつい食べすぎでしまったり、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** 40代 Tさん

ジャンル **すこ技・くびれお腹コース**  
期間 **週1回・1ヵ月**  
結果 **ズボンがゆるくなり2サイズダウン**

冬ついた脂肪は冬のうちに撃退  
他力本願・実力派ボディメイク痩身

40代以上の代謝が落ちて痩せにくくなったゲストに圧倒的な支持を集める同サロン。日々の疲れを癒しながら「老けずに痩せる」ボディメイク術の効果が驚き、リピーターになる人が多数。厳選マシンと徹底した研修で磨かれた スタッフの技術を体感して。

**トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン**  
箕面市如意谷1-6-4 営/10時~20時 予約制 無休 Pあり  
☎072-722-2411  
ダンディアップ  
☎072-725-3660  
箕面市如意谷1-7-41 営/10時~20時 予約制 無休  
HP:アドレス www.anman.co.jp dandy-up.com

特典 「シティライフを見た」で(2月末まで、要予約、新規の方のみ)  
①美脚+美尻 or スゴ技くびれお腹コース ..... 3,000円  
※①にオールハンドデトックスリンパマッサージ追加 ..... 2,000円  
②通常お試し2コース ..... 10,000円 → 8,000円  
●ダンディアップ無痛ひげ脱毛 おなか痩せ ..... 各5,000円

**成功のカルテ** 40代 Tさん

ジャンル **よもぎ蒸し**  
期間 **よもぎ蒸しコース2ヵ月(週1~2回)**  
結果 **体脂肪が落ちて代謝もUP**

体脂肪と老廃物を徹底オフ  
よもぎ蒸しで冷えも改善へ

冷え性、更年期、不妊症はもちろん、痩身効果でも話題の「よもぎ蒸し」が好評。その消費カロリーは30分で実にエアロビ3時間分とか。体脂肪が落ち、驚きの発汗量で老廃物の排出を自身の目で確認できる。親子でも参加OK。

**ヨガ健康スタジオ・よもぎ蒸し SUN場**  
箕面市栗生新3-7-10 火曜定休  
電話受付 9時~12時半、15時半~20時  
近隣コインPの割引あり (詳細は問い合わせを)  
☎072-726-0020

Menu  
ヨガ コース内容  
●月謝制 月4回5,000円、月8回9,000円  
●チケット制 1回1,600円~、20回20,000円  
特典  
1周年記念「シティライフ見た」で  
●ヨガ入会金3,000円→0円  
●よもぎ蒸し3,500円→1,500円 (2月末まで・初回のみ)

**成功のカルテ** 51歳 女性 67kg

ジャンル **パーソナルトレーニングでダイエット**  
期間 **週1回30分 3ヶ月間**  
結果 **ウエスト-7cm、体重-5kgを達成**

楽しく運動を続け、結果がでる楽しさも味わえる  
「運動が苦手な人こそ試してください」

「ダイエットが長続かない」「トレーニング姿を見られたくない」そんな悩みを持つ方がこぞって通うジム。1,000人以上にトレーニング指導をしてきた女性トレーナーによるパーソナルトレーニングだから、自分に合った方法で結果がカタチに。今年こそ、ダイエットのプロに任せて健康的で美しい身体のラインを手に入れよう。ダイエットを諦めた方こそ、試してもらいたい。

**パーソナル加圧トレーニングジム Fresta68**  
(フレスタロクジュウハチ)  
豊中市桜の町7-10-7 豊中オスカビルB1F  
営/10時~19時 火曜定休 P有 ※完全予約制  
☎06-6855-0806

特典 「シティライフを見た」で(2月末まで)  
●パーソナル加圧・姿勢改善トレーニング60分 (+20分カウンセリング)体験コース ..... 10,000円 → 8,000円  
●パーソナル加圧トレーニング30分 (+20分カウンセリング)体験コース ..... 5,000円 → 4,000円

**成功のカルテ** 40代 Kさん

ジャンル **ダイエット・骨盤矯正**  
期間 **パーフェクトダイエット 4ヶ月**  
結果 **体重が8.9kg減できた**

整体×エステでリンパを改善  
足先から頭までフル施術

母体が整骨院でダイエットを専門とする同院、10代~80代の人まで幅広い層が通い、減量だけでなく美しく若々しくなれると評判。「体験だけですぐに効果を実感」などの口コミも多数寄せられている。ぜひ頼ってみて。

**ヘルシースリムJuu**  
(十全美容整体院併設)  
吹田市五月が丘北1-15 ベストレジデンス南千里4F (女子谷バス停降りてスク) 駐車場あり  
営/10時~20時(受付19時まで) ※完全予約制 日祝定休  
☎06-6816-7897 ヘルシースリム Juu で検索

特典 「シティライフを見た」で、  
●「これだけで身体が変わる」と話題のカウンセリング・身体バランスチェック (4,200円)が無料  
●下記のメニューはいずれもカウンセリング、身体バランスチェック付き  
【メディセル】選べるセルライト除去...3,900円  
【全身美容整体】.....5,000円 (2月末まで 要予約 新規のみ)

豊富な時間割で好きな時間に体を動かし健康美ラインへ

毎日3~4コマの時間割の中で、計11種類のレッスンから好きなものを受けられる。人気の「肩甲骨ヨガ」や比較的ハードな「アナトミック骨盤ヨガ」「ピラティス」も運動不足解消にはぜひオススメ。健康的な美ラインを手に入れてみて。

**YOGA STUDIO Nitya**  
(ニティア)  
箕面市西小路2丁目6-10-3F 営/9時半~レッスン終了まで  
☎072-747-30140 (電話受付9時半~19時半)  
http://yumenotobira.jp/ ニティア 箕面 で検索

Menu  
●1ヶ月フリーレッスン(1回60分) ..... 8,000円  
●1ヶ月4回コース(1回60分) ..... 6,500円  
特典 「シティライフを見た」で  
●入会金3,000円 → 無料  
●レッスン2回(60分/回) → 1,000円に  
※2週間以内に消化 (2月末まで・新規の方のみ)

安全・効果・美肌で脱毛を選ぶなら  
**ハイパースキン脱毛**を  
おすすめします!

3週間に1度の施術が可。すぐに効果を実感できます。

スーパー超音波毛穴穴2回+顔脱毛2回...8,000円  
ほうれい線引き上げケア2回+顔脱毛2回...9,000円  
※2月末までご予約の方、この記事参考の方

♪脱毛ブログ♪ 脱毛を検討される方必見!  
BBBってどんなサロン?本当にキレイになるの?小学生も通っている?実際に通われているお客様の生の声や脱毛ビフォーアフターの画像など貴重な内容のブログです。是非のぞいてみてください!QRコード、または「脱毛ブログBBB」で検索。他部位メニュー、料金、詳細も掲載しています。  
※ブログ記事は全て本人様 ※12回コースは5年間、4回コースは1年間回数保証 許可を得て掲載しております。 ※料金は税別価格 ※勤務もなく明記料金以外一切不要

ワキ 4回 ¥8,800  
鼻下 4回 ¥8,800  
Vライン 12回 ¥30,000  
ひじ下 12回 ¥60,000  
お得な全身脱毛コース  
【ワキ】 ¥30,000  
【Vライン】 ¥30,000  
【ひじ下】 ¥60,000  
人数限定お早め! (顔から足指までVIO別)

ハイパースキン脱毛は1回の施術で脱毛効果を実感できます。また美肌効果も非常に高いため自己処理不要になると同時に、気になる毛穴や色素沈着などもキレイにケアされ見違えるようなツルスベ素肌を手に入れることができます。

お子様からご年配の方まであらゆる世代のムダ毛に悩むお客様がたくさんご来店されています

安心のドクターサポート認定サロン 【要予約】  
脱毛専門 **BBB 豊中店** ☎06-6858-0817  
営業時間/10:00~19:00 定休日/毎週火曜、第2・第4水曜 阪急「曽根」駅徒歩1分