

成功のカルテ

40代女性

How to ホットヨガ

期間 週に2回/3ヵ月

Success -10kg 以上を実現

体重もそうですが体脂肪が激減!全身が引き締まり、見た目が元の体の半分くらいに。食事制限もしなかったのにストレスもなく、楽しく自分のペースで続けられた結果、サイズダウンに成功!リバウンドもしていません。

自律神経を整えて、ストレスなくサイズダウン
体脂肪を減らして引き締まった体を手に入れよう

ダイエットが気になる薄着の季節到来!毎年一大決心をして、あれこれ試してみたけど、途中で挫折したり、リバウンドを繰り返す人も多いのでは?何故太るのか…。それは「自律神経が乱れているから。」と北野先生。自律神経が乱れると、ストレスが溜まり、満腹中枢が鈍感になる為、必要以上に食欲が。結果、食べすぎの悪循環に陥るそう。ヨガは自律神経を整える効果が高く、ストレスが軽減され、食べすぎがなくなるので、自然とサイズダウンが可能に。また体を引き締める効果も高いので同じ体重でも引き締まった体になるそう。ストレスを溜めずに自然とサイズダウンが叶うヨガ。もう失敗を繰り返したくない人は試してみよう!



【ここがポイント】

- レッスンは1回毎の料金制
- 永久会員制で年会費なし
- 選べる曜日・時間・教室
- ネットで24時間予約OK
- マットレンタル料込

神戸・西宮 **ホットヨガスタジオ OCT ONE** (オクトワン)

受/8時半~20時
http://www.oct-one.com/

オクトワン で検索

簡単予約システム

〈垂水駅前スタジオ〉神戸市垂水区神田町4-13田中ビル303号
〈那覇新都心スタジオ〉沖縄県那覇市銘苅2-4-39 UTビル4階
〈宜野湾スタジオ〉宜野湾市宇地泊704-3

〈神戸本山スタジオ〉神戸市東灘区田中町1丁目8-14 クレフ本山 1F ☎078-862-3567

〈新・甲子園スタジオ〉西宮市甲子園二番町1-22 たざわビル3F ☎0798-78-8085

〈西宮駅前スタジオ〉西宮市馬場町6-20 東急ドエル・アルス 西宮エスタシア202-3号室

特典 「シティライフを見た」で

- ホットヨガ60分体験…1回通常1,890円→1,000円
- さらに、体験コース後当日入会で…入会金3,150円→2,100円 (6月末まで・要予約・新規の方のみ)

1.1回毎の料金制で、自分のペースで通えるのがオクトワンのホットヨガ! 「行かないや」というストレスから解放され、自分のペースで無駄なく、賢く、楽しくレッスンを受けよう!

2.ヨガパスポート(1,890円)購入でレッスンスタンプを集めると、世界でも権威あるヨガ協会「全米ヨガアライアンス」認定のインストラクター資格取得が可能に!



成功のカルテ

30代 A.Sさん

How to 脂肪撃退フルコース

【月額制痩身】

専門医監修

6大人気メニュー全部込!

期間 5ヵ月

Success 体重-8.3kg、ウエスト-12.3cm

ヒップ-8.2cm、太もも-6.6cm

3kg減を目標にしていたのですが、気づけば7kg減!ぽっこりお腹がスッキリしました!短期間で当初の目標より痩せていたのには驚きです。

効果を試す絶好のチャンス
月額制痩身 6大人気メニュー全部込! 初月1,000円

会員数55万人突破の痩身実績と高評価口コミ350件以上を誇る大手痩身エステサロン。経験豊富な技術力の高いスタッフが在籍しており、無料でゲストの悩みや理想を丁寧にカウンセリングしてくれる。今おすすめは、専門医監修の「月額制痩身6大人気メニュー全部込! 初月1,000円」のキャンペーン! キャビテーション、ヒートマット、ラジオ波、脂肪分解、EMSなど人気メニューが全て込みというから驚き! 人気のキャビテーションで余分なお肉を流し、RFで身体の内側から脂肪を分解し、燃焼を促進。極上ハンドではしっかりリンパを流してくれる。1回の施術で驚くほどすっきり改善するそう。この夏、リバウンドに負けない本気痩せを目指すなら、ココで決まり!



西宮北口 **エステ・タイム アクタ西宮北口店**

西宮市北口町1-1
アクタ西宮 西館2階
アクタ西宮の駐車場サービス有
(3,000円以上で1時間無料)
営/10時~19時 年中無休
☎06-6354-5171
http://esthetime.biz/

※5/22~エステ・タイム 梅田本店NEW OPEN

特典 「シティライフを見た」と予約の方は、

- 脂肪撃退フルコース【月額制痩身】月額5,378円 → 初月1,000円(税込)



1. 極上ハンドでダイエットのプロが理想Bodyを応援!
2. 上質な空間にこだわった西宮北口店内
3. スタッフはいつでも笑顔で元気! 留めるゲスの強い味方!
4. パンパン脚はもう嫌! 美脚を目指す最強メニューあり!



From CityLife

ビューティーサロンやスポーツジム
ヘアサロン体験読者モデル募集



フェイシャルやボディのエステやスポーツジムなどで体験してくれる読者モデルを募集しています。

■応募方法■

ご応募はメールにて。住所・氏名・年齢・職業・連絡がとれやすい電話番号・美容について現在の悩み(例:シワやたるみをが気になる、ぽっこりお腹をなんとかしたいetc.)を明記のうえ、顔写真と全身のお写真をお送りください。

※ご応募いただいた方は読者モデルとして登録します。ご依頼する際は編集部からご連絡致します。※撮影は基本平日になります。



■応募先■

シティライフ読者モデル係

メール info@citylife-new.com

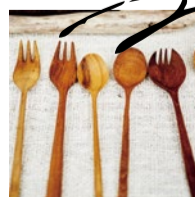
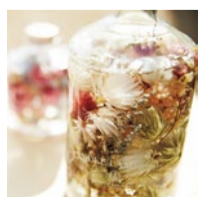
※件名に「ビューティー体験モデル」と入力ください。

随時募集中!

シティライフ編集部が
お届けする、LOHASの
魅力体感Web。



LOHASでオシャレなライフスタイルを愛する人のための、webサイトが誕生。PRODUCT・PEOPLE・PROJECT、3つのPを切り口にLOHASな情報をお届けします。



公開中



http://andlohas.com