

自己流ダイエットの落とし穴に注意!

美のプロに頼って目指すはメリハリボディ

「年末年始で増え過ぎたにっつき脂肪を撃退したい!」と思っている人も多いのでは!?自己流では難しいダイエットも、美のプロに頼れば「キレイにシェイプアップ」も夢じゃない!心強い味方になってくれるサロンを紹介しします。



自己流の落とし穴

忍耐型ダイエットで
体重を落としても、
リバウンドがさらに
激しい体質に。

大切なのは身体を温める事。適正な食事方法や入浴方法を含めた生活アドバイスも丁寧にいきますので安心下さい。
スタッフ 奥村さん

オールハンドでリンパを流して脂肪の燃焼を促進 基礎代謝の上がりやすい冬に根本からの痩せ体質へ

3ヶ月目安で-10kgを達成する方が多数!インドエステ技術の元祖でもある体質改善型の痩身専門サロン カブールは、過度な食事制限や激しい運動によるダイエットは推奨しないので無理なく続けやすいと定評が。施術実績30年を超えるスタッフをメインに、一人ひとりの体質を細かく分析しながら、筋肉や脂肪の付き方に合わせた手技で老廃物、脂肪を流していく。使用するマッサージオイルはベースのオイルはもちろん、体質別にハーブをブレンドした手作りのオーガニック仕様なので肌にも優しく安心。寒い冬場は基礎代謝があがりやすいため、体質改善にはベストな季節!春に向けて無理のない健康的なダイエットを始めよう!

- 特典 「シティライフを見た」で
- お腹べたんこすきびれウエスト体験 60分コース通常16,200円 → **5,400円** (キャビテーション機器をお腹に15分無料オプション付)
 - 全身スリムフルコース120分 通常32,400円 → **10,800円** さらに爽快ドライヘッドスパの無料オプション付
 - 上半身or下半身90分コース 通常19,440円 → **8,640円** (2月末まで・要予約・新規の方限定)



【神戸市】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/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



お腹技 1

全体のプロポーションを整える重要ポイントでもある「お腹」。硬い脂肪を指が入るまで柔らかくなるよう強めにケアしていく。体内に溜まった老廃物が「ゴボゴボ」と流れ出る音がする事も。

ツイン脚技 2



スタッフ2人が強弱とリズムをぴったり合わせて、脚の細部まで揉みほぐしていく。リンパ流れを整えながらむくみをすっきり解消。

低温サウナ技 3



ベッドでの本施術前には低温個室サウナでマッサージ。大量の汗とともに、血行を促進しながらしっかりデトックス。痩せやすい身体作りの準備を行う。

- 特典 「シティライフを見た」と電話予約の方は、
- ハイパーナイフ×骨盤矯正コース 通常9,500円 → **2,980円**
 - 下腹スリムコース 通常9,500円 → **2,980円**
 - 背中、脇スッキリコース 通常9,500円 → **2,980円**
 - 美脚、美尻コース 通常9,500円 → **2,980円**
 - 小顔矯正ハイパーナイフフェイシャル 通常10,500円 → **2,980円** (2月末まで・初回の方限定)

痩身機器ハイパーナイフと骨盤矯正を組み合わせた最新のダイエット法が御影に登場。1日2組限定

TVや雑誌で話題沸騰中の最新痩身機器「ハイパーナイフ」。関西で導入しているサロンはまだ少なく、御影でももちろんココだけ!ハイパーナイフとは高周波を特殊な方法で肌に流し、固まったセルライトを深層部から温めて、燃焼→排泄させる事ができる最新痩身機器。「まるでナイフで脂肪を切り落としたい!と即効性のある効果に驚かれる方も多いです」とスタッフの辺見さん。またプロの矯正技術を持った整骨院KAIが監修する骨盤矯正で「痩せ体質」を作りリバウンドをしない体づくりが出来るのも同店ならではの。今まで機械のみの痩身で満足できなかった人必見!!



詳しくは▼

【御影】Body Make Salon Le ciel [整骨院KAI併設] (ル・シエル)

神戸市東灘区御影中町1-10-8 柳ビル1階
提携駐車場有(要問合せ)
営/午前:8時45分~12時半
午後:15時半~20時
水曜午後・日・祝定休

☎078-891-6557
※営業時間外は電話不通



自己流の落とし穴

自己流ダイエットで
体重は落としても
気になる部分のお肉
はなくなる!

なかなか落ちにくい背中や足、お尻などの部分痩せならハイパーナイフが効果絶大ですよ。ここだけは何をしても無理...と諦めていた部分をご相談下さいませ。
スタッフ 辺見さん



下っ腹撃退技 1

腹筋を頑張ってもなかなか落ちない下っ腹。身体を温めると同時に、脂肪やセルライトをほぐし、老廃物や脂肪を排出させる効果が高いのでぽっこりお腹には特に即効性があるそう。

骨盤矯正技 3



骨盤が歪んでいると消化不良を引き起こしダイエットの邪魔に。骨盤矯正で痩せやすい体質づくり。

美脚ヒップUP技 2



年齢とともに重力に負けて垂れ下がったヒップライン、太ももウラに出来た凹凸セルライト。すっきりさせて、昔のようにカッコよくデニムを履きこなそう!



自己流の落とし穴

食事制限でリバウンドを繰り返すと体重が落ちにくくなる悪循環に。

体を作る栄養素をしっかり取ることと排泄(腸活)は大事です。痩せにくくなった脂肪は筋膜リリースとキャビテーションでキレイにいきます。
オーナー 大井津さん

女性らしい骨格や曲線ラインを作る筋膜リリース 体重減だけを目的としない真のボディメイク術

年齢を重ねた大人女性に本当に必要なのは、目先の体重に惑わされず、絞るところは絞ったメリハリのあるボディメイクなのでは?そこで、骨格や体形に合わせた美しいボディラインを作りやすいと言われるのが筋膜リリース。「サイズダウンしたいなら、まずは筋膜リリースで筋膜を解きほぐし、流れのよい体を作ることが大切です」と話す大井津さん。流れの悪い体のままでは最新のマシンを使っても効果は半減。癒着した筋膜を解きほぐし、筋肉の可動域をあげるだけで自然と太りにくい痩せ体質になるそう。せっかくだいエットを志すなら、まずはダイエットが成功しやすい体づくりから始めるのが基本かも。

- MENU
- 筋膜セラピーコース100分 20,000円
 - パワーキャビテーションコース 90分 20,000円
 - 筋膜+パワーキャビテーションコース150分 25,000円
 - セルライトケアコース80分 12,000円

- 特典 「シティライフを見た」と予約の方は
- 筋膜セラピーコース100分 20,000円 → **7,500円**
 - 筋膜+パワーキャビテーションコース150分 25,000円 → **10,000円** (2月末まで・新規限定・要予約)



【芦屋】Lachic (ラシック)

芦屋市東芦屋町2-14
エクセレント芦屋203
営/9時~19時 (最終受付17時)月曜定休

☎0797-61-7828
※完全予約制・女性専用サロン
http://lachic-ashiya.com/



ヒラメ筋リリース技 1

パンパンに固まったふくらはぎのヒラメ筋を絶妙な圧でリリース!しなやかに動くヒラメ筋のポンピングは"むくみにくい脚"を作ってくれる。誰もが羨むシュッと引き締まった脚を手に入れよう!

ヒップ筋リリース技 2



下半身と上半身を繋ぐ大事な場所!足のつけ根・でん部・腰回りからアプローチ。垂れて凝り固まった四角のお尻もわらかくて丸いお尻に。

肩開き筋リリース技 3



肩・肩甲骨・背中・鎖骨・腕・脇・全面からゆるめていく。肩のツッパリも無くなりリンパ節も開いていく。驚くことに背中幅まで変わってくるそう!

