

そのうやぎや
なかったことに

スッキリ Beauty

うやぎや
ぽっこりお腹、むくみ、たるみ、なんだか全身スッキリしない。
鏡を見るのが怖いし、体重計に乗りたくない。
いや、ちょっと待て。そんなこと言ってられない!!
現実から逃げずに早めにしっかり対策しておかなきゃ、
もっと取り返しのつかないことになる。

体も肌も気持ちもスッキリさせたい!
これはもう頼るっきやないですね。
スッキリさせてくれる
ビューティサロンに!!

編集部よしみんな
30代半ばのお局編集スタッフ。ストイックに通っていたジムも最近はサボリ気味に。あれよあれよと贅肉が私につきまとう今日このごろ。よし、夏に向けてカラダ改革だー!

50代～の顔の悩みに定評あり 美顔手技で老けをリセット

オールハンドの施術で多数の老け顔を撃退してきた同店。この先の顔の健康まで考えたケアにより、たるみやしわ、ほうれい線、くすみなどの老け要因を根本から改善してくれる。お話し1回でも効果バツグンでリピーターも多い!この度、新たに「二の腕引き締めコース」もスタート。

左)ヘッドマッサージもコースに組み込まれているので一石二鳥。スマホ・PCによる目の疲れや頭痛、肩こりもスッキリ。
右)しつこい勧誘も一切ないので安心してお試しを。



こんなうやぎや撃退

- まぶたがたるんで小さい目に...

スッキリ
小顔リフトUPコース

まぶたに刺激を与えるので、むくみやはれぼったさが取れ、**パッチリ若々しい目元**に。まぶたが下がると目を開くのにこの筋肉を使うので、**目元ケア**は老けて見える**横ジワの予防**にも効果的!



[西宮北口]
Best Face (ベストフェイス)
西宮北口店(旧・ソレイユ鍼灸整骨院)
西宮市田代町18-4 シャトル西宮北口101
営/平日10時~19時(最終受付18時)
土日10時~17時(最終受付16時)
月・火定休 祝日不定休
近隣コインP有 30代以上限定・子ども連れ不可
西宮北口駅徒歩6分、西宮ガーデンズ徒歩8分
☎0120-37-6633
☎0798-64-6633
http://www.kogao2014.com



特典 「シティライフを見た」で

- 小顔リフトUPコース(通常2,000円) + コラーゲンパック(通常1,000円) 3,000円→**1,000円**
- さらに、上記セットを受けた方限定で、次回以降使える同内容の特別回数券 (3回分)9,000円→**6,000円**
- 二の腕引き締めコース 2,000円→**1,500円** (5月末まで・要予約・新規の方のみ)

話題の「筋膜」にアプローチ 内から整えてスッキリ健康美

全身の皮膚の下に張り巡らされ、筋肉や血管、神経までの体内組織を保護している「筋膜」。同店の「筋膜美療」では、専用機器を用いた体の内側から筋膜にアプローチし、全身の循環不良を優しく素早く安全に改善する。その結果、老けの進行を遅らせ、子どものようなやわらか肌を実現へ。

左)背中や太もも・ふらはぎの裏のハリやむくみがスッキリ軽快!全体的な体のバランスや痛みの原因をみてもらえるのも整骨院ならでは。
右)フェイスラインをスッキリ、表情筋が動かしやすくなるので、明るく豊かな印象に!



こんなうやぎや撃退

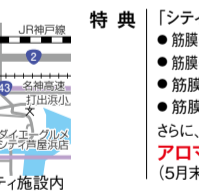
- 顔や足がむくむ...

スッキリ
筋膜美療

女性は体が冷えやすく、血液やリンパの循環が悪くなるのがむくみの原因に。「筋膜美療」では、**筋膜の癒着を剥がす**ことで血流やリンパを促すので、体のバランスを整えながら**悩みを改善**できる!



[芦屋浜]
オハナトゥリー
(あしやはま整骨院内アロマルーム)
芦屋市高浜町6-1
アステムショッピングプラザ2F
営/平日:11時~18時
土曜:11時~17時
水曜:日祝休み 駐車場あり
☎0797-38-8606
オハナトゥリーで検索



特典 「シティライフを見た」で

- 筋膜美療 アロマフェイシャルコース...10,000円→**4,500円**
- 筋膜美療 背中コース(デコルテ含む)...3,000円→**2,500円**
- 筋膜美療 脚コース(前後)...4,000円→**3,500円**
- 筋膜美療 全身コース...8,000円→**5,500円**

さらに、背中・脚・全身コースを受けた場合、**アロマテラピー10分プレゼント** (5月末まで、すべて税別、新規の方のみ、要予約)

熟練オールハンドで痩せ体質へ 50代・60代も健康的にサイズ減

「インドエステ」と呼ばれる技術の元祖でもある同店は、インドの医学理論「アーユルヴェーダ」をもとに、日本人の体質、体つきに合わせたサロン独自の痩身法を実践。筋肉・脂肪の状態に応じて使い分ける手技と体質別スリムオイルでリンパを流して脂肪を燃焼。体質改善を基本とした体に優しいダイエット方法なので、無理なく続けられリバウンドもしにくい。体重増に伴うさまざまな健康不調に悩む40代以上の大人女性でも3ヶ月目安で-10kgの大幅サイズ減に成功する事例が多数!

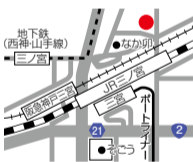


1 揉んで、絞って、脂肪を燃焼!即効性を追求した手技で、ガンコな皮下脂肪、セルライトを撃退し、引き締めながらお腹へんこ、ウエストほっそり。



2.スタッフ2人がリズムと強さを合わせて脚の細部まで揉みほくし。セルライトを潰し、リンパの流れを整えながらむくみを改善し美しい細脚へ。ヒップUP効果も大。 3.ベッドでの施術前に低温個室サウナでマッサージ。大量の汗と共に、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下準備を。 4.50代の主婦の方は体脂肪の増加に伴う不調をきっかけに初めてエステへ。3ヶ月で体重-10.4kg。ウエスト-9.1cm。

[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/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



特典 「シティライフを見た」で

- お腹へんこウエストくびれ体験60分コース 通常16,200円→**5,400円**
- 上半身 or 下半身スリム90分コース 通常19,440円→**8,640円** (5月末まで・要予約・新規限定)

編集後記

5/1からは新元号「令和」が施行されます。新しい時代がいよいよ始まりますね。昭和61年に創刊したシティライフは平成を駆け抜け、3つ目の時代を迎えることになりました。新たな時代に向け、今まで以上に新たな情報、新たな発見、新たな出会いを発信していきたいと考えております。(鉄)

子どもがついに中学生に。先生の指導方法など小学校との違い戸惑いながらも、楽しそうに通学しているのほっとしています。卒入学のお子さんが居る方は嵐のようなバタバタの後に疲れがドクドクするので、落ち着いたらスバアアアア、ヨガなどフレッシュタイムを作ってストレス溜めないようにしたいですね。(さち)

私事ではありますが第2子が生まれました。妻は病院、上の子は実家に預けたので、しばらくの間一人暮らし状態に。「ただいま」と言っても返事があらずもなく、真っ暗。帰ってきてから食事の準備や掃除、洗濯とやることがいっぱい。改めて家族の大切さに気付かされました。(まえて)

今年のゴールデンウィークは10連休。できれば平成が終わるまでに、家の中にある不要なものを断捨離しようと思論んでいます。それと同時にどう収納するかも悩みのところなのですが、よくよく考えてみると、おそらくモノが減って収納する必要のない可能性が...。(ミニマリストか、終活か。まっつー)

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品と、近隣劇場の上映スケジュールをお届け。

初恋〜お父さん、チビがいなくなりました 推薦者:デコジュン
5/10(金)公開 梅田ブルク7 他全国ロードショー



監督:小林聖太郎
出演:倍賞千恵子、藤竜也、市川実日子、星由里子、佐藤流司

結婚して50年、三人の子供は巣立ち、亭主関白な夫と猫一匹と暮らす有喜子。夫の世話を焼きながらも長年ある想いと寂しさを抱えている。人生を共に歩んできた夫婦が、猫の失踪を機に初めて明かす「真実」。互いに向き合う夫婦に起こる、猫がくれた優しい奇跡の物語。

12か月の未来図 推薦者:nanako
5/3(金)公開 テアトル梅田ほか



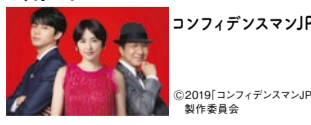
監督・脚本:オリヴィエ・アヤシュ=ヴィダル
出演:ドゥニ・ボダリデス、レア・ドリュケール

移民の子どものための教育機会の不平等などの難題に直面しているフランス。エリート校から郊外の教育底辺校に赴任した教師のフランクは、両者の違いに戸惑うが、学ぶことの大切さを伝え、自信を取り戻させようとする。ニュートラルな視点でユーモアたっぷりに、ともに変化した1年を描く。

OSシネマズミント神戸

神戸市中央区雲井通7-1-1 ミント神戸9F 上映時間案内 ☎078-291-5330

- <4/25現在上映予定作品>
- 名探偵コナン 紺青の拳(フィスト)
 - 多十郎殉愛記 ●ハロウィン
 - ハンターキラー 潜航せよ
 - 映画クレヨンしんちゃん新婚旅行ハリケーン〜失われたひろし〜
 - キングダム ●シャザム!
- <今後の上映予定>
- アベンジャーズ/エンドゲーム(4/26~)
 - パースデー・ワンダーランド(4/26~)
 - 名探偵ピカチュウ(5/3~)
 - 映画 賭ケグルイ(5/3~)
 - 蝶々逃げ 最高の最悪な日(5/10~)
- コンフィデンスマンJP(5/17~)
- 貞子(5/24~) ●プロメア(5/24~)
- 空母いぶき(5/24~)
- 武蔵-むさし-(5/25~)
- ゴジラ キング・オブ・モンスターズ(5/31~)
- さよならちびる(5/31~)
- アナと世界の終わり(5/31~)



OSシネマズミント神戸 応募方法

●はがきの場合:〒、住所、氏名、年齢、職業、性別、電話番号を記入し、〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 CityLifeシネマOSシネマズミント神戸賞券招待券プレゼント係)まで

●WEBからの場合:http://present.citylife-new.com/

●締切:5月20日(はがきは必着) ●個人情報保護法に厳重に管理し、賞券券発送以外には使用いたしません。●当選結果は発送をもって代えさせていただきます。

※PG12...小学生には助言・指導が必要となっております。 ※R15+...15歳以上の方がご覧になれます。 ※R18+...18歳以上の方がご覧になれます。