

これで夏の薄着も怖くない!

自分に合った方法ではじめる 魅せるカラダに Body Making

ボディメイキング

ボディラインがあらわになりがちな薄着の季節が到来。理想の姿に向けてボディメイキングをすれば「気になる」を吹っ飛ばして夏をもっと楽しめるはず。自分に合った方法でボディメイキングにトライしてみませんか。

※効果には個人差があります。

成功のカルテ 50代 Mさん

【項目】 オールハンドインドエステ

【期間】 全身コース3ヵ月

【効果】 体重-10.4kg減
健康状態も改善し、太りにくい体質へ

年齢も50代後半に入り、体脂肪が33.1%に。「今更エステ」と思っていました。健康面にも不安を感じ始め、ダイエットを決意。今思うと諦めなくて本当に良かったです。



体質改善型の独自オールハンド痩身で 50・60代の方も健康的に体重減を実現

実績33年。インドの医学理論「アーユルヴェーダ」を基に、日本人の体質、体つきに合わせて行うオールハンド痩身法を実践。「インドエステ」と呼ばれる技術の元祖でもある同店は体重増に伴う健康不調に悩む40代以上の大人女性が多数来店。独自の手法と体質別スリムオイルでリンパを流してむくみを解消しながら脂肪を燃焼。激しい食事制限や運動による急激な減量ではなく、スムーズな体質改善を基本にした身体に優しいダイエット方法。無理なく続けられ、痩せた後はリバウンドもしにくく、3ヵ月目安で-10kgの体重減に成功する中高年女性が後を絶たない。

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



- 揉んで、絞って、脂肪を燃焼! 即効性を追求した手法で、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たんこ、ウエストほっそり。
- 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ぐし、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効果にも優れている。
- 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には欠かせない下準備。
- 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。

特典 「シティライフを見た」で

- 爽快ヘッドマッサージ/全身オールハンドスリム120分コース 通常37,800円 → **10,800円**
- お腹へたんこ+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**

(6月末まで・要予約・新規限定)

成功のカルテ 40代 O.Mさん

【項目】 パーソナルトレーニング

【期間】 アドヴァンストレーナー
24回コース(3ヵ月)

【効果】 体重-8kg、
ウエスト-5cm
太もも-2cm、二の腕-0.8cm

結果が目に見えるのでクセになるほど毎回のトレーニングが楽しみに。食事や睡眠など細かく指導頂いたことで終了して3年経ってもベストな状態をキープしています。



24時間女性専用フィットネス 西宮に上陸

24ダイヤモンドジムは女性専用というだけあって、女性の悩みに特化したマシンが充実。ダイエット・ボディメイク・健康など、ゲストの目的やライフスタイルに合わせて対応可能。セコムによる完全セキュリティなので24時間365日安心してトレーニングができる。また同店はコンテストで数々のタイトル獲得実績のあるプロトレーナーが在籍。一人ひとりの悩みや目標達成に合わせたオーダーメイドメニューでマンツーマンサポートも。「リバウンドしない」ボディ作りを徹底追及! 結果にこだわる実力派サロンでこの夏こそ美尻・美脚・くびれを手にしよう!

NEW OPEN
24DIAMOND GYM 西宮店
(24ダイヤモンドジム)

西宮市甲子園6番町6-8
営/24時間営業 年中無休
☎0798-61-1182
https://www.diamondgym-24.com/



- 健康的に引き締まったバランスのよい肉体系を競う大会「ベストボディジャパン」でグランプリを獲得した神田トレーナーも在籍!
- ヒップアップ、美脚作り、二の腕や背中への引き締めなど、女性の悩みに特化したマシンで女性トレーナーがマンツーマンサポート!
- スポーツジムとは思えないほどジックでゴージャスな内装で気分もあがる! ウェイトトレーニング×有酸素運動が的確に行える設備も充実!

「仕事帰りに・子どもが学校から帰る前に・子どもが寝てから」自分のライフスタイルに合わせて通おう!

Menu

- 入会金 10,800円
- 月額会費 7,992円
- 登録事務手数料 3,240円

特典 「シティライフを見た」で

- 入会金 10,800円 → **0円**
- 月額会費 7,992円 → **0円(5・6月分)**
- パーソナルトレーニング(60分) 6,000円 → **無料!**

(新規限定・一人につき1回限り・先着10名限定・6月末まで)

運動は大嫌い、食事は大好き。でも痩せたい!

夏までに! 60日間集中「漢方」ダイエット

これが3kgの脂肪

まずは口コミチェック!!
実績に自信あり!!
※個人差があります

さくらいやくひん 口コミ

昭和22年創業 漢方の桜井薬品
JR摂津本山駅南口から徒歩1分

☎0120-200-089
営業時間/10時~19時
定休日/日曜・祝日

「あげ顔」でむくみすっきり顔痩せ 「楽足」でスラリとした脚痩せを実現

独自の整体技術でからだの作用を活用した新発想のオリジナル技法により、余分な凝りを取り除いて「顔痩せダイエット」を実現! たるんだブルドッグ顔をキュッと引き上げ、ひきしまった小顔に。また脚もむくみをすっきり取り除き、硬くなったふくらはぎも改善しスラリとした美脚へと導いてくれる。施術直後の軽くなった脚に驚くはず! さらに、どちらもたったの15分1,600円という手軽さ! こまめに通うのが小顔と美脚を保つカギなので、週1回通うなど習慣化するのがおすすめ!

元町 神戸アロード中央整体元町院
(コウボアロードチェウオウセイタイトマチン)

神戸市中央区北長狭通3-12-16
ミフボンビル2F(EV有)
受/10時~20時(20時40分最終)
無休
JR元町駅下車 東口徒歩1分
☎0120-4970-14

黄金のケア(ナチュラルスパ宝塚内) ☎070-5265-4970
西宮北口院 ☎0120-4970-39 苦楽園院 ☎0120-4970-41
※詳細は各院へ問い合わせを http://japan-oriental-medical.co.jp/



- たったの15分で美容整形級の効果が。輪郭をひと回り小さく、二重アゴもそぎ落とされたかのような仕上がり。周りからの「えっ! 痩せた?」という声も降り注ぐはず。
- カッチカチに固まった恨めしいヒラメ筋。スリムパンツが履けない悔しさ。15分の「楽足」で脚痩せし、自信をもってオシャレを楽しもう!

特典 「シティライフを見た」と予約の方は

- あげ顔(1回約15分) 1,600円 → **1,100円に!**
- 楽足(1回約15分) 1,600円 → **1,100円に!**

(5/27~6月末まで・初回限定・他の特典と併用不可)