

あなたの魅力を引き上げる

大人女性 美のたしなみ

大人の女性だからこそ、知っておきたいこと、身につけておきたいことがあります。キレイな素肌や潤いのある髪はもちろん、佇まいや所作なども、美しくありたいですね。時にはプロに頼って、自分を磨く楽しさと出会ってみてください。

ウォーキング指導ならこの人



sen-se 神戸三宮校代表 若月 蘭さん

Model & Beauty School『sen-se』神戸三宮校の講師として活躍。「美しく歩くことは、メンタルにも好影響を及ぼします。笑顔で歩くことがなにより大切です。」



編集部スタッフも指導を受ける。首の後ろを引き上げて、鎖骨を横に伸ばして、肩を後ろに引くイメージで。まっすぐ立つことが意外に難しいと気づく。



レッスンを終えて、若月さんと一緒にウォーキング。ちょっとしたアドバイスで見違えるように美しく歩けるように。



美と健康のためにも、正しい歩き方を毎日が輝く、楽しい人生へ踏み出そう

多くの人は、猫背ぎみに膝で歩いているという。「顔を上げて姿勢良く歩くことが、美しいウォーキングへの第一歩です」と若月さん。ポイントはお腹(腹筋)で上半身をお腹(腹筋)で支えること。「お腹を凹ませ、上に引き上げることで、足腰や膝への負担が減ります。次に視線は顔を上げて、まっすぐ前を見ること。上半身が揺れたり傾いたりしないように意識して歩いてみましょう。ヒールの場合は、

つま先とかかとが同時に地面に着くように、スニーカーの場合、かかとから先に地面に着くようにしてください。

レッスンでは、ウォーキングに加えて毎回15分程度のテーマレッスン(ジャケットの着脱、バッグを持つための歩き方等)があり、女子力も高めてくれる。「顔を上げて笑顔で歩くことで、前向きな考え方に変わり、自信が生まれ、仕事で成功したり、プライベートが充実したりする生徒さんも大勢いらっしゃいます」。人生が変わるきっかけになるかも。



立ち姿もこんなに美しく。

Model & Beauty School『sen-se』神戸三宮校

(センス)
神戸市中央区江戸町100番地
100BANスタジオ
レッスン日 / 第1・3・5土曜日
お問合せ、お申し込みは
右記のQRコードからフォームで



レッスン風景

Menu

第1・3・5土曜クラス 13:00~14:45

- 体験レッスン(1回).....2,200円
 - 入会金(各クラス共通).....5,500円
 - 1day(単発受講/1回).....3,850円
 - 5回チケット(3ヵ月間有効).....16,500円
 - 10回チケット(6ヵ月間有効).....31,370円
- ※5回及び10回チケットは大阪校でも利用可
※10回チケットは10回使い切り後、1レッスン無料



目元のシワ・たるみ・クマを改善 年齢を感じさせないピンとハリのある目元へ

見た目の印象を決めるにあたって一番重要なパーツはやっぱり「目元」!皮膚が薄くデリケートな目元は専門サロンでケアするのがおすすめ。三宮にある同サロンは、プロによるハンドトリートメント、かっさ、最新鋭アイケアマシンの3つの合わせ技で目元の悩みに徹底アプローチ。たるんだ目の下、目尻・眉間のシワは老けの象徴になってしまうが、ピンとハリのある目元はそれだけで若々しい印象に。通いやすい料金設定で無理なく続けられるのもリノの魅力。いつまでも若く美しくありたいと願うあなたの定期ケアに、目元専門サロンの技術をぜひ体験してほしい。

喜びの声が続々と!



※6ヵ月目安
右側の目は施術後。加齢とともにたるんできた目袋が気になっていました。こんなに効果が実感できるなんて驚きの一言です。お手入れ後は視界が明るくなった気がしました。顔もすっきりして気持ちよく、癒されました。(50代女性)

目元ケアならこのサロン



Beauty Salon Lino (ビューティサロンリノ)

目元ケアに特化した最新鋭の美容機器E-phenix(イーフェニックス)。不要な老廃物を流し、血液・リンパの流れを促進。

Special あなたの目元、こんなことで気になっていない?

クマ、むくみ、シワなどは老けの象徴!ピンとハリのある目元はそれだけで若々しい印象に。目元専門サロンの技術をぜひ体感してほしい。

クマ

むくみ

しわ

目元ケア専門サロン Beauty Salon Lino 三宮店

(ビューティサロンリノ)
神戸市中央区八幡通4-2-12
フラワーロード第3ビル7F
営/11時~20時まで
(日祝は10時半~18時)
第1・第3日曜、毎週水曜定休
☎078-251-6678



特典

- 「シティライフを見た」で
- 目元light(ライト)コース.....通常15,000円→3,500円
 - 老化撃退コース.....通常20,000円→6,500円
 - 平日昼割(月~金:13時~16時)上記お試しコースが一律500円OFF
- (4月末までのご来店でデコルテマッサージ付・初回限定)



運動や食事制限が苦手な大人女性に好評 優れたハンド技術で 体重を落として美しい体型に

痩身を専門に33年。健康的に痩せ体質へ導く優れたハンド技術はダイエットを始め、加齢に伴う健康不調に悩む50代以上の大人女性も多数来店。独自の手技と体質別に調合されたオーガニックオイルでリンパをすっきり流し、むくみを解消しながら内臓脂肪、皮下脂肪、セルライトを潰すことで体重を落とし、引き締めて体型を美しく整える。評判のお腹痩せは、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ペタンコに。体内に溜まった老廃物が大量に流れ出す「ゴボゴボ」という音が聞こえる事もあるという。

また、強引な勧誘もなく、食事や入浴法などのホームケアアドバイスも親身に行ってくれるので、エステが初めての方も本コースと同じ内容で行う各体験コースを一度試してみてもは。

Special 全身オールハンドスリム 120分

お腹や太もも、腕など全身の隅々まで丁寧なハンド技術によりリンパをすっきり流して脂肪を燃焼し、体型をほっそり華奢な印象へ変化させる人気No.1コース。

お腹痩せならこの人



カブール三宮店 代表 奥村 友季子さん

大手エステサロンでのマネージャー経験などを経て、インドエステ技術の元祖でもある同店オーナーとして長年活躍。大幅減量へ導くハンド技術とサポート力の確かさは中高年層から特に支持が高く、正に「プロに身体を預ける」といった安心感と共に体型の悩みにしっかり結果で対応してくれる。



上)ベッドでのお手入れ前に低温のサウナ室でマッサージ。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行います。
下)全身ダイエットのポイントであるお腹マッサージ。下腹部やワキ腹のお肉を削り、内臓にたまった老廃物を排泄溝に流し込んでゆく。便秘解消にも効果的。

特典 「シティライフを見た」で

- 全身オールハンドスリム120分体験.....通常33,000円→5,500円
 - お腹べたんこウエストくびれ体験60分.....通常16,500円→3,300円
 - 上半身or下半身スリム体験90分.....通常19,800円→8,800円
- (平日来店&先着10名様限定・4月末まで・予約・新規限定)

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

