



【Beauty】

美容に取り入れたい香り

□ グレープフルーツ

脂肪を燃焼させる「褐色脂肪細胞」を活性化させる働きがあるそう。「交感神経が優位になる」中に90分ほど芳香浴で取り入れられたり、セルライトが気になる部分をオイルでマッサージするのも良いですよ。

□ ゼラニウム

女性ホルモン・エストロゲンの分泌を促す効果が期待できる。「特にエストロゲンが減少する40代以降の女性や更年期障害に悩む方におすすです」。

アロマの取り入れ方は
CityLifeNews webで詳しく紹介



今回教わったのは...



角出 紀実子さん

CIDESCO インターナショナルエステティシャン/英国IFA認定アロマセラピスト/日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト/認定インストラクター Soin Creamセラピスト
専門学校でも講師として、アロマセラピストの育成に携わる。
<http://soin-cream.on.coocan.jp/>

日々の暮らしのなかで「疲れやすい」「眠れない」などの身体の不調を感じたことはないだろうか。これらの原因は自律神経のバランスの乱れにあり、健康だけでなく美容にも影響する。自律神経は、日中の活動する時に働く交感神経と、リラック

スする時に働く副交感神経の2種類がある。ストレスがたると角出さん。

美しく健やかにアロマで華やかな暮らしを

日々の暮らしのなかで「疲れやすい」「眠れない」などの身体の不調を感じたことはないだろうか。これらの原因は自律神経のバランスの乱れにあり、健康だけでなく美容にも影響する。自律神経は、日中の活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経の2種類がある。ストレスがたると角出さん。

Beauty is From healthy everyday

美・応援特集

美しさは 健やかな毎日から

体の調子を整えて美しくなる、インナービューティーという言葉が注目されています。アロマや運動、睡眠など、興味のあることを暮らしに取り入れて、体の中からキレイを目指しましょう。

ダイエット専門パーソナルジム

通い放題プランでより通いやすく

高槻駅前に位置し、短期間でのダイエットや美ボディを目指す女性の強い味方として人気のスワン高槻。オープン3年でGoogleの口コミは200件を越え、更に満足度98%を達成。厳しい食事制限や高負荷のトレーニングを無理に行わない「楽しい」指導が評判で、運動嫌だった方でも3ヵ月で-10kgのダイエットは当たり前。通い放題プランもあるので、最速で効果を出すことが出来るようだ。良心的な価格も魅力。アットホームで集中できる環境が整っているため、今すぐダイエットを始めよう!



トレーニング前のコンディショニングがダイエット効果を高める

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16 第一領家ビル4F 営/9時半~22時 休/日曜定休 ☎0120-947-068



スワン高槻 で検索



運動 TRAINING



プロモーションビデオはコチラ



パーソナル無料体験予約はLINEが便利

Menu

- パーソナルトレーニング 30分4,400円/45分6,600円/60分8,800円
- 最速ダイエット 月5回6,578円/通い放題10,978円
- シニア向け健康運動 月2回コース3,278円/月5回コース6,578円/通い放題10,978円

特典

- 「シティライフを見た」でパーソナルトレーニング(45分)6,600円→**無料**
- 入会金11,000円→**無料** (先着20名 11月末まで)

鍼灸師によるピラティス指導で健康的な美しいカラダへ

体幹を鍛えることで、姿勢を改善し、全身筋力のバランスを整える運動療法ピラティス。「高橋鍼灸院」では、カラダの隅々まで熟知した鍼灸師が、その人の状態に合わせたプログラムを組んだピラティスを実施している。週1回を目安に心身と向き合いながらゆっくりと健康的で美しいカラダづくりを行っていき、鍼灸との併用が効果的なケースは最善のアドバイスもしてくれる。また、子ども向けピラティスもあり、脳の活性化や集中力の向上など健やかな心身の発達に繋がっているという。すべての年齢の方が無理なく健康的で美しいカラダを手に入れることができる、同院のピラティスをぜひ体感してみてください!



高橋鍼灸院

(タカハシシンキウウイン)

高槻市京口町1-20 受付/9時~12時、16時~19時半 ※要予約 木曜午後、土曜午後、日祝日定休 ☎072-671-2333

高槻 高橋鍼灸院 で検索



姿勢 POSTURE

1レッスン2名までの少人数制。開院時間内なら事前予約で好きな時間を選択できる。



2~4歳の子どものと一緒にピラティスをおこなう親子ピラティスもあり。

Menu

- おとなピラティス(60分) 初回レッスン(60分~90分) 6,050円
- 週1回コース(全4回) 16,940円
- 週2回コース(全8回) 27,830円
- キッズピラティス(レッスン30分+託児30分) 週1回コース 6,710円
- 親子ピラティス(30分) 週1回 6,710円
- レッスン中の託児サービス...1回/660円~

特典

「シティライフを見た」と記入のうえLINEより鍼灸・ピラティス予約の方、**ピラティス半額クーポンをプレゼント!** (11月末まで)

カラダに優しい、100%天然素材アイテムがそろうクレイ専門店

美と健康が同時に手に入ると人気を呼んでいる「クレイ」。地中に堆積して出来上がった粘土であるクレイは、ミネラルを豊富に含み、抗菌作用や皮膚の汚れを吸着する作用を持つ。高槻にあるクレイ専門店である同店では、バックや洗顔料、入浴剤、歯みがき粉などクレイのオリジナルブランド品を取り扱っている。100%ナチュラル素材の化粧品や、精油やハーブティーなども扱う同店ならあなたの望む「健康美」がきっと叶うはず。



原材料はオーナー自らが欧州に訪れ選んだものばかり。品質はもちろん、環境への配慮も重視して選定している。



健康美 HEALTH

La Carriere de Aromafrance

(ラ・カリエール・ドゥ・アロマフランス)

高槻市古曽部町2-10-30 営/10時~17時 土日祝定休 ※スクール開講日等臨時休業あり 詳細はInstagramにて

☎072-685-8931

クレイ高槻 で検索



Menu

- グリーンライト(クレイ)100g 1,383円
- レッドライト(クレイ)100g 1,383円
- クレイ&ソルト トゥースペースト100g 1,980円

特典 「シティライフを見た」と来店購入の方に **クレイ入り石鹸を1個プレゼント!** (11月末まで)

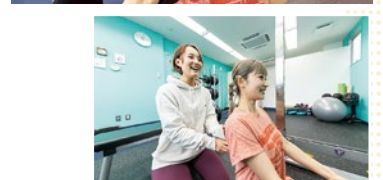
オンラインショップはこちらから! →

「コロナ禍で体型が崩れた」「運動していない」そんな方へ

今年6月で5周年を迎えたパーソナルジムでは老舗の同店。完全個室マンツーマンのパーソナルトレーニングと3食キッチン食べる食事指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、一人では続かない、ジムで何をしたらいいかわからない……」などの初心者の方、特に大歓迎です!とは代表の浅田トレーナー。アットホームな雰囲気の中、30~60代の女性が多く通っており、無理なく自分のペースでダイエットに取り組んでいる。まずは体験へ!



運動 EXERCISE



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍。個々のペースで無理せず、継続可能なトレーニングが特徴。完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり!

特典

- 「シティライフを見た」で体験トレーニング料金 5,000円→**3,980円** (11月末まで・要予約・新規の方)

問合せはHPより↓



GOSIN (ゴシン)

摂津市千里丘1-11-5 2-style2F

営/10時~21時 日曜定休・祝不定休 完全予約制

☎06-6170-7936

<http://gosin.net>

