



たるみ サイズダウン 左右差 形崩れ には

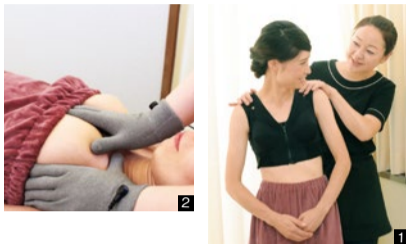
**下垂バスト豊胸コース**

94%の女性がコンプレックスと感じているバスト。メスや異物を入れる事なく悩みを解決してくれる人気メニュー。背中や二の腕に逃げてしまったお肉を本来あるべき位置に戻すため、2カップアップも夢じゃない。

**授乳後、加齢でしぼんだバストが寝ている間にふっくらと**

薄着になり体のラインが出る季節はバストのしぼみや形崩れが気になるのでは?そんな方にオススメなのはファニービーの「下垂バスト豊胸コース」。独自のハンドテクニックと、体に傷をつけずに細胞を活性化させる日米特許取得済みの生体電流で、しぼんだバストがふっくら美バストに。女性ホルモンとコラーゲンがUPするので、細胞も若返るのだとか。2ヵ月ほどで2カップUPも夢じゃない。年齢に負けない綺麗なバストを手に入れよう。

BUST  
左バストのみの施術後「たった15分」でこの効果!(個人差はあり)バストトップを出さないで抵抗が少ない施術。



1人が持つ生体電流と同じ波長の電気「ナノカレント」が細胞を活性化させるという安全な施術。まずはベストを10分ほど着用し、バストと背中のコリ固まった血流を改善。  
2次に電流が流れるグローブで理想のバストを形成。流れた脂肪を本来あるべき位置に形状記憶させ、ふっくらと美しいバストをつくる。

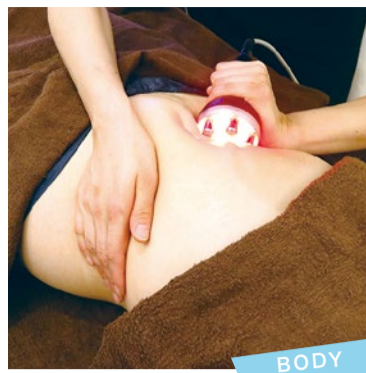
医療機関提携サロン ファニービー

吹田店 ☎06-6386-0013  
吹田市片山町1-6-23 グランロゼビル2F  
JR吹田駅東出口から徒歩1分  
営/月曜~金曜11時~20時  
土曜・祝日10時~18時  
日曜定休 Pあり

http://www.funny-bee.jp/



特典  
「シティライフを見た」で  
[痩身] ●高速セルライト撃退コース(90分) .....5,000円  
[バスト] ●下垂バスト豊胸コース(90分) .....5,500円  
(初めての方限定・8月末まで)



うきわ肉 太もものハリ 垂れ尻 中性脂肪 高血圧 には

**高速セルライト撃退コース**

超音波、ラジオ波、吸引、EMS、ハイフのマシン施術に、骨格矯正を組み合わせている独自の施術内容で、短期間ダイエット、リバウンドのない身体に。

**本気で痩せたい人の強い味方セルライト撃退であの頃のスタイルを**

太ももの外側のハリ、垂れたお尻、浮き輪のようなお腹。それら全部しつこいセルライトのせい。冷え性やむくみの原因でもあるセルライトを効果的に撃退できるのが同店の進化した「高速セルライト撃退コース」だ。これまでにない4つパワーで脂肪を揉みだし、リンパへ流し出すメニューに業界最注目「ハイフ」施術を加えたことでこれまで以上に深い部分の脂肪細胞を燃焼。「何をしても痩せなかったのに2ヵ月で8kg減」「健康診断の数値が大幅に改善された」「痩せやすい体質に変わった」など確かな結果が出ている。他の痩身メニューの5倍の効果で若かりしあの頃のスタイルを手に入れよう。



2ヵ月で体重は-11kg、体脂肪は-8.7%も減少。ウエストは驚異の-15cm。

高速セルライト撃退コースの5大施術

- ①特殊超音波で溶かし出し
- ②ラジオ波で徹底燃焼
- ③ハイフで深部を刺激
- ④吸引&EMS
- ⑤マシン後の骨格矯正



日焼け 毛穴 シミ しわ くすみ には...

**スタンダードコース+ホワイトパック**

紫外線ダメージにオプションのホワイトパックをプラスして。ダメージ肌をしっかりとケアし、肌色を自然な明るさに。※ホワイトパックは(医学部外品)メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ

**60分2200円の濃密な贅沢時間肌荒れに美肌叶える11ステップ**

夏本番の紫外線や、マスク着用による肌荒れに悩みの貴女へ。同店は熟練のプロによる本格的な施術、11の充実したステップで肌本来の美しさを引き出してくれる。セルフケアでは落とせない毛穴の汚れや黒ずみを吸引し、潤いたっぷりプルプル肌へ。



1丁寧にクレンジングした後、毛穴汚れや皮脂を吸引  
2デコルテから首・顔全体のケアで、フェイスラインをスッキリ整える

特典  
「シティライフを見た」で  
●スタンダードコース50分(イルネージュ使用) ..... 6,600円  
+  
●ホワイトパック(10分)1,100円  
.....通常ビジター価格 7,700円→  
初回お試し **2,200円**  
(8月末まで・完全予約制・要予約)

メナードフェイシャルサロン

●少路北店  
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり  
☎06-6868-9466 (オーナー:大喜多)  
営/9時~21時 不定休(時間外要相談)

●緑丘店  
豊中市緑丘1-28-8 Pあり  
☎06-6854-8638 (オーナー:中島)  
営/9時~19時 不定休(時間外要相談)



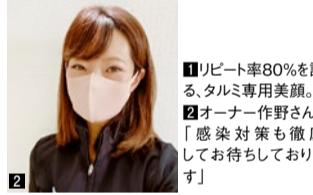
タルミ しわ ほうれい線 には...

**ポワールリフティングお試しコース**

「マスク生活が続く今、お顔のたるみが気になり来店する人がたくさんいらっしゃいます」と作野さん。皮膚表面の施術ではなく、表情筋にアプローチ。深部に働きかけ、お肌の中からの若返り顔印象が変わる。

**医学的根拠に基づく施術で根本改善反響多数・人気のタルミ、シワ専門店**

「タルミやしわは、表情筋の衰えが原因です」とオーナー作野さん。老化によって伸びてしまった表情筋を独自の方法で的確に引き上げていく。プチ整形や表面的なケアとは異なり、根本的に肌の中から改善していくケア。高価な化粧品やプチ整形に満足できない人にもオススメ。1回で効果を感じる人も多いそうなので、気軽にご体験を!



1リピート率80%を誇る、タルミ専用美顔。  
2オーナー作野さん。「感染対策も徹底してお待ちしております」



3OPENしたばかりのキレイで落ち着く空間。  
特典  
「シティライフを見た」で  
●初回ポワールリフティングお試しコース(120分) ..... 通常13,200円→**5,500円**  
●大人気!剥離なし・痛みなし・ダウンタイムなしのピーリングメニュー(2種類) .....9,900円→**7,700円**  
(要予約・新規の方・8月末まで)

タルミ・シワ専門サロン  
**LU:STER**(ラスター)  
豊中市末広町3-1-27  
レジデンスコート豊中末広町101  
営/10時~18時 不定休  
Pあり  
LINE問合せ ☎080-4762-2071



気になるキレイのひみつ

今回のテーマ

**正しい姿勢でつくる呼吸美人**

いつもキレイでいたいけど、仕事に家事に忙しい…。そんな思いに応えるため、美容にまつわる気になるトピックをCity Life編集部が専門家に取材。プロの力を借りながら、セルフケアも取り入れてキレイを目指しましょう。



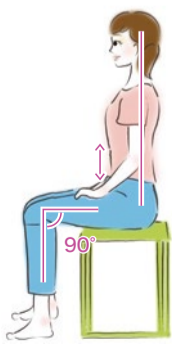
長時間のデスクワークや、スマホの使用で前かがみになっていないだろうか。前かがみの姿勢は、肺を圧迫し浅い呼吸の原因に。浅い呼吸は疲れやすくなったり、肩がこったりとさまざまな不調を招くそう。  
「正しく呼吸するためには、姿勢を整えて肋骨の間にある筋肉を動かすことが大切」と梶谷さん。正しい呼吸をするための簡単なストレッチを覚えてもらった。



ウォーキングスタイリスト  
**梶谷 園子**さん  
アパレルメーカーでデザイナー、プランナーとして17年間勤務。産後、ウォーキングに出会い心と体が美しくヘルシーに変化。2006年から講師として活動する。現在は、大阪市内や北摂でウォーキングレッスンを開講するほか、ミス・ワールド、ミス・インターナショナルなどに指導も行う。

LESSON 1

まずは呼吸しやすい姿勢作りから姿勢を整えるストレッチ



- 足を骨盤幅に広げて座る  
つま先と膝は正面に向け、膝は90度に
- 体をゆらゆらと左右に揺らし、肩を左右交互に、数回後ろに大きく回す  
背骨から筋肉を引き剥がすイメージで行うとGOOD!
- 座骨に均等に体重を乗せてストップ  
腰骨のまっすぐ上に肩が乗るイメージ
- 肩を上を持ち上げて後ろに回し、ストンとおろす  
首の後ろを伸ばし、おへそとみぞおちの間を離す

LESSON 2

肋骨まわりの筋肉をやわらかく肋骨を動かすストレッチ



- アンダーバストに手を当てて、鼻から息を吸う。左右の手が離れていくのを確認  
肩が上から下がらないように注意
- 口から細く長く息を吐く  
お腹が薄くなるまで吐ききるのがポイント
- 3~5回繰り返して「身体の空気が入れ替わった」と感じたらOK