

## 推薦 ールスパ

や運動も十分。でもなぜか体重が減らな  
うにこたえてくれるのが駆け込み寺的  
ールスパ。サロンがオープンしてから18  
本早耶さんが過去にかかわった美容、ア  
ン、スポーツなど多方面にわたる知識か  
ンドマッサージが生まれたのだとか。  
多い仕事でいつのまにか呼吸が浅くな  
ですが、施術後には姿勢も美しくなり気  
り。身体の線も変わります!」(編集O)

区自由が丘2の13の3 SOUTH POINT EYE 3F  
01(予約制) 11時~21時 (木曜  
ースリムインディオ"をチョイ  
30分、施術60分で¥31,500)。リンパを  
セルライトのスリミングも。※3月には東京駅  
ショートコースが楽しめる新店舗がオープン



整体で身体のバランスを整え、適正体重を目指す

編集A 推薦

### seitaiya awake

(整体/表参道)

一度の施術で、身体のラインが左右きれいに整う。下がりぎみだったウエストも引き綻んだような複数的&即効的な効果は正直気分がアガります。施術が終わって、立ち上がった瞬間、身体がふつと軽くなっているのがわかり、一駆くらい運動ついで歩いて帰ろうか!という積極的な気分に。(編集A)。それだけでなく骨格を整えることで、血行がよくなり背骨を経由している神経経路も活性化。結果、内臓も活発な動きを取り戻し、代謝もよくなるという体質改善ができるのが魅力。大人太りに効くサロン。

(左・下左)山本誠司さんは体型を見ただけで、普段寝ている姿勢、食生活などをズバリ言いつてある眼力の持ち主。生活習慣など、どんなことを注意すべきか、アドバイスしながら施術してくれる

(上)肩甲骨周辺が固まり「巻き肩」になっていると指摘され、肩甲骨を重点的に。ストレスを和らげ、代謝を上げることで、ダイエットの停滞期を乗り越える人も多いそう(左)施術の前に、細かなカウンセリング。短時間で顧客の改善点を見抜く目はさが!(左奥)ブラウンを基調に落ち着きのある施術室



#### DATA

Seitaiya awake ●住所非公開(予約時にお知らせ)  
表参道から徒歩7分程度 03(6903)8903(要予約)  
現在は混み合っているので、1ヵ月半ほど前からの予約が  
おすすめ) 10時~20時 (木曜(祝日の場合は火曜)  
コースは約1時間じっくりと施術してくれる  
「トータルボディバランス」¥10,500のみ(初回料¥2,000)

フォトグラファー露木聰子さん、  
ライター川上朋子さん、浅見麻衣子さん 推薦

## Anpiel (ゾーンセラピー/自由が丘)

足裏を刺激されると悶絶するほど痛いけれど、終わったあの快感が忘れられなくてリピート中(浅見)。「私の不調をズバリ言いあてる鈴木よみ先生はすごすぎ!」続けて通うのが苦手ですが、ここだけは行かなきゃという気持ちになります(川上)。「アンピールに通うようになって、若返った気が。自律神経が整い、代謝が促進されるのでダイエットにもおすすめです」(露木)。などリピーター多数の人気サロン。むくみや疲労だけでなく、セルライトケアにも。

(右上・右下)全身を使って力強く脚の反射区をブッシュ。ゾーンセラピー"ベーシック"では、足裏の反射区の刺激中心のメニュー(反射療法+経路・リンパトリートメント+セルライトケア)

#### DATA

サロン アンピール自由が丘本店 ●東京都目黒区自由が丘3の10の21  
03(5701)1929 11時~22時、10時~18時(土・日・祝日) 不定期  
コースは「ゾーンセラピー"ベーシック"」60分¥8,400、下半身の  
サイズダウンには「ゾーンセラピー"シェイプアップ"」100分¥12,600、  
「フェイスゾーンセラピー"スタンダード"」45分¥5,250ほか多数



足裏にある反射区を刺激して、毒素排出を促進

## 体質や生活習慣に合わせて選ぶ オールクチコミ! 頼れるやせサロン

ときにはプロの技術に体をゆだねることもひとつの手。  
噂のダイエット鍼灸から、リピーター続出の  
断食ホテルまで、ダイエット通の間で話題のサロンを公開!



脂肪は逃がさない!  
で理想のボディに  
上朋子さん 推薦

ヘリークリニック  
新宿

しさを追求する新分野"美容内科"として  
クリニック。「最新の部分やせマシーン"ウ  
ント"に挑戦。体に負担なく、ピンボ  
た脂肪細胞だけ溶かすという画期的な  
中の痛みもなく、リピーター続出な  
川上)。しかも深部の脂肪層まで熱する  
高周波治療器、"テノール"とのコンビ  
ンを強力サポート!

個室でゆっくりと日本に数台しか  
シ、ウルトラアクセント(左)と、  
の最強コンビを使った施術が受けられる  
施術で約1cmのサイズダウンに成功

JUKU ●東京都新宿区新宿3の22の11  
(5919)3639 10時~20時  
祝日 ウルトラアクセントの施術の目安は  
両太もも、両ふくらはぎ、左右二の腕  
0(初回は¥50,000)。顔にも施術可能だ。  
~4回の施術で、効果もアップする



術の効果は、個人差があります。施術の際は、自身の体調も考慮し、相談のうえ、行ってください。



### Hotel KURBIO (断食プログラム/草津)

疲れた胃腸をリセットしたり、デトックスするのに有効な断食。断食期間中も優雅に過ごしたいとい  
う人が絶賛するのがここ。「2泊3日で-2.5kg。おなかもべたんこに。サービスもいいし、お湯も  
◎。自然にも癒やされます」(久保田)。「ヨガ、スノーシューでウォーキング、水泳、湯めぐり……  
楽しみがたくさんあるので飢餓感はゼロ! 楽しいです」(桂)。「マクロビの食事も美味!」(柴田)。

(上奥)6600m<sup>2</sup>の敷地に11部屋のみ。すべての部屋のベランダから国有林が見えるという贅沢な  
ホテル (上右)ファスティングプランの主役、有機にんじんジュース。これだけで不思議と  
おなかが満たされるそう (上左)100%源泉掛け流しの半露天風呂温泉。サウナも併設

前出の編集A、B、C子を  
やせに導いてくれた

編集K 推薦

## improve

(統合自然療法/銀座)

一人ひとりの異なる不調に合わせたパ  
ソナルなセラピーを行うフルオーダー<sup>ー</sup>  
サロン。さまざまなアプローチ法からそ  
の人に合うメニューを組み立てていく。「原  
因がはっきりするので、ダイエット意欲  
がわく」(A子)。「胴体の体脂肪率200%の  
数値には失笑。自分の現状がはっきりす  
るので目標を立てやすい」(B子)。「体の  
分析と施術と一緒にできるのが魅力。や  
せるべき、と気づかせてくれる」(C子)。  
どの筋肉が不足がちでどこの脂肪が余分  
かがクリアになれば理想体型への近道に。

(右・下)体組成計での測量のあと、  
初回のカウンセリングは20~30分みっちり  
行われる。必要なセルフケアや運動法、  
食事療法などのアドバイスが的確



#### DATA

インブルーヴ インテグラー  
クリニック ●東京都中央区銀座  
1の5の14 銀座コスミオン  
ビル4F 03(3567)0511  
11時~21時、11時~20時  
(日・祝日) (木曜) 決まった  
コースはなく相談しながら  
決定していく。  
「Full Order インテグラー ケア」  
30分¥6,300、60分¥12,600、  
90分¥18,900ほか、メニュー多数  
http://www.integray.co.jp



鍼ならではの鈍い刺激が効く。  
体重ダウン成功者多数

## 龍虎道 (ダイエット鍼/渋谷)

ダイエット目的とする人のための鍼サロン。「最  
初の1ヵ月は週3回、次の2ヵ月目は週2回、3ヵ月  
目は週1回通って3kgやすみました。今は時々単発で  
見てもらっています。体質改善にも効果的(郡山)  
「太い鍼を使用すると聞いて身構えけれど、鍼を  
刺すときの痛みはなく、ツボに鍼が届いたときに鈍い  
刺激を感じるくらい。施術を受けながらダイエット  
のアドバイスをいただけるのも◎」(菊田)

(右上・右)長年の経験と知識で的確な場所に  
手ぎわよく鍼を刺していく。効果を考えて使用する  
鍼は若干太め。「現代人はほとんど人が食べ過ぎ。  
胃腸が疲れている人が多いですね」と羽瀬泰洋さん

#### DATA

りゅうこうどう ●東京都渋谷区渋谷1の10の4  
Maison d'UF 03(6231)1131 10時40分~  
20時(最終受付) (木曜) コースはダイエット鍼¥4,800  
のみ。初診の場合は¥10,000。3ヵ月間で約20~25回  
通うことが条件。基本的に紹介制だが「SPURを見た」と  
伝えれば、紹介者がいなくても先着10名に限り予約を  
受け付ける。http://www.ryukodo.jp

