



BODY♥バイブル

大人女子のための
体質改善プログラムガイド

Bible

もうダイエットに失敗しない!

あなたにぴったりの体質改善・ダイエットプログラムが
必ず見つかる運命の一冊

体型が
変わった!

代謝が
良くなった!

たった
1回でサイズ
ダウンした!

リバウンド
しなくなった!

と話題の体質改善・ダイエットプログラムを一挙紹介します!

MIKAさん

ROY Dr's Studio

健康的に美しく痩せる ビューティ加圧

無理なく痩せて心から美しく。 身体の内外を磨く パーフェクトダイエット!

モデルやビューティワークの指導者経験を持ち、常にダイエットを意識した生活をしてきたMIKAさん。彼女が推奨する「ビューティ加圧+インディバ+点滴」メニューは、健康的で美しいパーフェクトボディを作るミラクルメソッド。単体でも痩せる加圧トレーニングに、医療用にも使われる総合美容高周波温熱機器のインディバを合わせることで、分解した体脂肪を溶かして体外に排出し、加圧トレーニング後の分解脂肪を再結合させることなく解消する。またインディバは身体の深部加温で体温を上げ、新陳代謝を活発にして病気になるにくい体を作る。この時、身体は栄養分を吸収しやすい状態になっているので、ビタミンなどの必須栄養素を点滴で注入。三位一体のプログラムで、ダイエットの効果を高めながら身体のバランスを整えることができるのだ。ダイエットは自分の心と体の欲と戦うこと。いくら痩せていても、ストレスが多く身体がギスギスして肌がボロボロの状態では美しいとは言えない。この3種の施術で、体重を落とすことだけに執着するのではなく、心身の健康を保ちながら、明るく楽しく痩せることを提唱するMIKAさんは、美意識の高い女性からの評価も高い。

身体の中から健康的に美しく
ボディメイキング!
ダイエットライフをしっかりと
サポートします!

MIKA

自らが経験した奇跡から女性が美しくなるお手伝いをしたいと、ビューティアドバイザーに。加圧トレーニングインストラクター、インディバセラピスト、ビューティワーク指導者。



Professional's NOTE 美は一日にしてならず! MIKAさんの美健メニュー

「ゆるい服が心地よいと思ったらダイエットのサイン」。MIKAさんは、ご自身の美や健康を保つために欠かさず続けているトレーニングがある。朝起きて、出かける前と帰宅後に20分のストレッチ、お風呂でリンパマッサージをしながらの顔筋トレーニングだ。また毎朝豆乳を飲むことも忘れない。お客様のお手本になる美貌づくりには、こうした見えない努力の継続が必要なのだ。

VOICE リピーターズ・ボイス

加圧トレーニング前にするリンパマッサージでは自分のリンパの流れの悪さを感じて痛かったけれど、加圧トレーニング後のリンパマッサージは痛みもなく流れが良くなったのを実感することができました。

(30代・女性)



全身矯正

バンテージダイエットの著者によるトータルケア

痛みも即効性も百点満点! 清水六観氏プロデュースの健康ラボ

矯正マイスターとも知られ、大ベストセラーとなった『バンテージダイエット』の著者である清水六観氏による健康ラボ「均整体クリニック」。東洋思想を基にした整体術・気功術の修得と心身の健康美を探究した結果、人の姿勢や身体の不調は「股関節の開きと骨盤の歪み」に密接な関わりがあることを学び、これらによって起こる様々な女性の悩みを解決すべく考案した独自の理論の「骨格矯正」と「矯正マシン」を併用した施術法により、美しく健やかな身体へと導いてくれる。施術はその日の体調や目的に合わせ、独自の手技を使って足首・ひざ・股関節・背骨・首・顔などの歪みを調整。かなりの痛みを伴う場合もあるが、驚くほどの即効性が!股関節の外転を矯正して、骨盤の歪みを正すことで下半身太りやO脚の改善にも。特に姿勢=プロポーションが悪い人におすすめ。

手軽さ ★★★★★
即効性 ★★★★★
リフレッシュ度 ★★★
やみつき度 ★★



01 股関節回りを中心に、しっかりと圧をかけて歪みを矯正。02 即効性を求めるモデルやタレントなどがこぞ通う超人気店。03 数多くのダイエット関連本の著者である清水六観氏。メディアへの登場も多く、予約待ちは必至。04 顔面にも強い圧をかけるのが特徴。体験の際は、あまりの激痛に涙が出るほど…。施術後は頬骨の左右のバランスが整い、目元パッチリの小顔に。

Staff

恵比寿店スタッフのみなさん

「股関節の開きと骨盤の歪みを整えれば、筋肉や脂肪のつき方で正せます。また、脂肪を燃焼しやすい身体に導くことも可能。美脚だけでなく、ウエストダウンやヒップアップにもつながります」



体験できるのはここ!

均整体クリニック 恵比寿店
(完全予約制)

03-3280-8132

渋谷区恵比寿4-3-1

◎10:00~18:40 土日祝10:00~17:40

◎木

◎恵比寿駅東口より徒歩1分

通常コース(初回カウンセリング込み・90分)

10,000円

<http://kinseitai.jp/yebisu.html>

プロセス紹介



01 骨格や身体の状態、悩みをカウンセリングした後、空気圧マッサージ器の「ドクターメディラス」でウォーミングアップ。さらに、矯正前にスーパーサーモマシンを使って筋肉を温める。この後いよいよ「清水六観式オリジナル股関節矯正」を行う。02 まずは、仰向けで骨盤の高さのズレなどを確認し、膝下のねじれを矯正。この際はねじれを戻すため、ねじれた方向と反対向きに矯正。03 04 矯正効果を高めるため、体幹・股関節まわりの筋肉をしっかりとはぐしていく。ここから少しずつ痛みを感じるように…。05 06 施術の中でも一番の激痛を伴うのが、股関節を正しい位置に戻す矯正。あまりの痛さに思わず「痛い」と叫んでしまうほど。しかし、この施術で股関節が元の位置に戻り、ヒップアップ効果も! 07 次に矯正効果の高いゴムバンドを股関節の上につく巻き付ける。このゴムバンドによる圧だけで矯正効果があるとか。08 09 最後に小顔矯正。目の上の骨を広げる矯正でも想像以上の痛みがあるものの、施術効果は抜群! 施術後は目がパッチリ開き、目ヂカラがアップする。

ショップ info

インディバマイスターによるインディバ施術

特殊な高周波により体内を深部まで温め、体脂肪を燃焼させるインディバ。全身矯正との合わせ技で、さらなるダイエット効果を発揮する。均整体クリニックでは、このインディバのすべてを熟知した「インディバマイスター」による施術を受けることができ、機械をただ当てるだけでなく、マイスターならではのドレナージュテクニックにより効果を実感できる。全身矯正で痩せやすい身体をつくり、インディバ施術でさらなる理想のボディラインを手に入れよう!



マシンを当てる箇所や角度など、インディバを熟知したマイスターならではの的確なドレナージュテクニック。

MENU

- インディバボディ(80分) 15,000円
- デトックスフェイシャル(80分) 10,000円

ビューティー加圧

加圧×インディバ×点滴のトリプルプログラム!

3つの相乗効果で、健康で美しいパーフェクトボディを作る!!

美をトータルにプロデュースする「ROY Dr's Studio」は、美容点滴クリニックを併設した総合ビューティスタジオ。加圧×インディバ×クリニックという3つの相乗効果で健康なパーフェクトボディを目指す「ビューティ加圧」メソッドを推奨している。ダイエット、アンチエイジング(美肌)、健康促進、筋力・回復力アップの5大効果を持つ加圧トレーニング。単体でも痩身に効果的なトレーニングだが、深部加温で身体を中から温め、内臓脂肪やセルライトに働きかけるインディバ施術を同時に行なうことで、一層の脂肪の燃焼と排出を促し、基礎代謝を上げて身体を中から温めてくれる。仕上げは総合ビタミンに希望成分の配合処方で行なわれる点滴。脂肪代謝を促進し、エネルギー生産を亢進する「ダイエット点滴」をプラスすれば結果も絶大。早い人は3回目から効果が出始めるというこのメソッド。短期決戦で体質改善を目指したい人にオススメだ。



手軽さ	★★
即効性	★★★★
リフレッシュ度	★★
やみつき度	★★



01 トレーニングルームには運動が楽しくなるカラフルダンベルやボールが揃う。02 白を基調にスッキリとした入口。03 加圧トレーニングの後はインディバトリートメントで体を深部から温め、分解しやすくなっている脂肪を外に排出。04 加圧の後は有効成分を配合した点滴で最も効果的に栄養補給を行なう。

One Point



クランチツイスト

膝を90度立てて座り、手を前に伸ばす。腰の後ろにクッションもしくは座布団を敷き、片手を伸ばしたままバランスを取りながら、片方のひじを手前(身体の方へ)に、床すれすれくらいまで引く。視線はひじの下におろすイメージ。身体をひねり、肘をしっかりと落とすことがポイント!

店長 橋本千明さん

"No Limit"をモットーに、13年の業界経験を活かして美への自己実現を加圧とインディバでサポートする。加圧インストラクター、インディバセラピスト。健康運動実践指導者。栄養士。

体験できるのはここ!

ROY Dr's Studio

【ロイドクアーズスタジオ】

03-5774-4988

渋谷区神宮前5-6-5 Path OMOTESANDO B1-B1F

◎11:00~22:00(最終受付 21:00)

土日祝 11:00~21:00(最終受付20:00)

◎火

◎東京外口千代田線・銀座線・半蔵門線

表参道駅A1出口より徒歩5分

<http://www.roy-drstudio.com>

ラップで効果的に脂肪燃焼を目指す！ ビューティ加圧の基本トレーニング紹介

1 キックバック

少し前かがみに座ってお腹にボールをはさみ(背筋は伸ばすよう意識する)、脇をしめて、ひじから先だけを後ろに伸ばして最後に小指を天井に向けるようにする。肘を脇腹に固定して動かないようにするのがポイント!



2 かえる腹筋

座って足の裏と裏を合わせ、そのまま足を左右に広げる。お尻の下にボールを挟んで腰を浮かせ、両手は胸の前で組み、そのままの姿勢であおむけに寝た状態から身体を起こす。足を開くことで太腿の筋肉を使えないようにするのがポイント。腹筋だけを使って起き上がる。肩胛骨が床から浮けばOK。



3 ニートウツイスト

背筋からお尻、太腿の裏側までを鍛える下半身強化トレーニング。四つん這いになり、対角線上の手足(右手なら左足)をまっすぐにのばし、そのまま上にあげる。このとき手の指先とかかとを天井につけるようなイメージでのばし上げ、膝は曲げずに上がる角度までを目安にするのがポイント。限界点に達したら、今度は身体を内側(身体の方に)引き戻し、肘と膝を身体の中央でくっつける。



MENU

ビューティー加圧+インディバ+点滴
ビューティー加圧+インディバ
(110分) 16,800円 /
点滴 2000円～

- 発汗コラーゲンジエルを使ったり
ンバマッサージ
- ビューティー加圧(30分)
- インディバ施術(80分)
- ダイエット点滴(希望によってオプション追加も可能)
- ホットコラーゲンドリンク付き

森 絹子さん

メディカルビューティ
Mori

インディバ&リンパデトックス

“美容の敵は体内毒素” 多くの女性に知って欲しい 健康とキレイの相乗効果

「物心ついた頃から、“顔”に興味がありました。人の顔って、なぜ皆違うんだろう？ 怖い顔、優しい顔。まるで心の様子が全部表れているみたい。どんなふうになればキレイに見えるんだろう？ まわりの人の顔をじっと見ながら、そんなことをよく考えていたんです。変わった子どもでしょうか？」と、笑う森絹子さん。最初の就職は何の迷いもなく化粧品メーカーへ。そこで化粧品の開発などに携わり、その後もメイクや東洋医学の勉強をするなど、持ち前の探究心で美容道を突き進んできた。メディカルビューティMoriをオープンしたのは平成5年。ほどなくして、インディバ（高周波温熱機器）と出会い、その機能にホレこんだ。インディバは、それまで森さんが勉強してきたエステマッサー、東洋医学、アンチエイジングなど、あらゆる観点からのアプローチにピッタリと当てはまり、“美容の敵、老化のもと体内毒素”という見解を改めて実感することができた。モデルから美容マンガ家、大学生に90歳の女性までと、森さんのファンは幅広い。その秘密は、確かな技術と何でも話せるオープンなキャラクター、美容に対する真摯な姿勢にあるのだろう。



フェイシャルに
痩身に、ボディメイクに
インディバのパワーは
欠かせません！

Kinuko Mori

CIDESCOをはじめ、数々の資格・認定を持つ。東洋医学の知識も豊富。痩身をはじめ、フェイシャルからメイクまで、美容に関することは何でもこなすスペシャリスト。

Professional's NOTE 美容のことなら何でも相談！

- 「うちのサロンにおいてくださったからには、必ず効果を実感して帰っていただきます」。エステシヤンのほか、美容師、メイクアップアーティストでもある森さん。キレイになると、気持ちも明るくなる。多くの女性にそんな精神的な変化をも感じて欲しいのだという。研究熱心でバワフル、フレンドリーなキャラクター。森さんの手からは、そんな「前向きパワー」も発せられているようだ。

VOICE

リピーターズ・ボイス

モデルをしているのですが、森先生にはずいぶん前からお世話になってます。ボディメイクはもちろん、日頃のお手入れや食事のことまでアドバイスしてくれる頼もしい存在です。今日は眉の形を整えて「開運メイク」もしてもらったんですよ。

(30代・女性)



インディバ・完全オーダーメイドトリートメント

インディバ機器で身体の深部から健美になる体質改善エステ

15年のキャリアと全国大会優勝経験者が導く インディバ機器で 身体の深部から健康に美しく!

痛み	★
即効性	★★
リラックス度	★★★★
DETOX度	★★★★

体温の維持は美容と健康の基礎になる。インディバ社のCRet Systemは、深部加温によって基礎体温をあげ美の悩みを改善する総合美容最先端機器。これに、オイルマッサージや整体、気功などをアレンジして取り入れ、より効果的に美と健康を促進する独自のメソッドで施術をしているのがBPJ'Sのインディバトリートメントだ。インディバを生きた細胞にあてることで体温を上昇させ、血流・新陳代謝を活発にしてマッサージを行ない、脂肪燃焼や老廃物排出を促す。痩身や小顔、リフトアップといった効果がでる頃には、根本的な体質改善もされ健康体に。「美・エステ」のワンダーランドBPJ'Sは、「一人ひとりのお客様」の悩みを解決し、本来の美を輝かせる健美のオーダーメイドサロン。全てにおいて上質を心掛け、高いホスピタリティマインドで確実な結果と癒しを与えてくれる。



01 身体の状態や希望を聞きながら、的確にインディバ機器を身体にあてて深部加温を行っていく。02 最後に脇下にインディバの熱を浸透させて、老廃物の排出を促す。03 自然光が差し込み、明るい雰囲気、清潔感溢れる施術ルーム。

One Point



INSTANT FACE DETOX

アゴ下側中央に左右の親指の腹の第一関節までをあてて耳下腺まで押しながら引き上げ、耳下腺のゴリゴリをほぐすようにマッサージ。(リフトアップ効果あり。)
※クリームをつけてからやると指が滑りやすくなりやすくなる。

フェイシャルセラピスト
平野富美さん

老廃物の詰まりや・コリを的確にほぐし確実にフェイスラインを上げるテクニックに定評があるフェイシャルセラピスト。シェウウエムラメイクアップスクール卒業 / アートメイクディプロマ



体験できるのはここ!

BPJ'S 世田谷店

03-5486-1600

世田谷区野沢3-39-10

※10:00~20:00(最終受付19:00)

日祝 9:00~18:30(最終受付18:00)

※年末年始

※田園都市線駒澤大学駅より徒歩15分

完全オーダーメイドコース(70分~14,700円)

※3時間フルコースは32,550円、

+8400円でヘッドスパをプラスすることも可能。

<http://www.bpj-esthe.net/>



もっと知りたい!

オーダーメイドトリートメントってどんなもの?

インディバ歴15年のゴッドハンドが施術する、完全オーダーメイドのトリートメントコース。入念なカウンセリングでその日のコースを組み立てる。インディバの深部加温で体温を40度にあげ、代謝、免疫力を高めて血行を促進、脂肪を分解するマッサージで老廃物を排出。全身をまんべんなく……というよりは、スポットを決めて毎回必ず結果をだす施術を心掛ける。術後はアドバイスを行なって終了。全身の体質改善を図りながら健康に美しくなることができる。



インディバCRet Systemってどんなもの?

スペイン・インディバ社の総合美容高周波温熱機器。深部加温で体温をあげ、血行を促進して新陳代謝や免疫機能を高めて痩身や内臓脂肪の燃焼促進、バストやヒップアップ、小顔、キメ改善をしてくれる。

プロセス紹介



01



02



03



08

01 背中に戻し電極をあてて深部加温を行ない体内温度を上げていく。02 仰向けになり、腹部や腰まわりにも電極をあてる。03 体温上昇で血流が良くなったところでオイルマッサージをし、堅くなった筋肉をほぐしていく。04 セルライトが蓄積されているところは特に念入りに施術、脂肪をつぶして腰のくびれを作る。05 股関節を動かしてリンパの流れを良くした後インディバをあてる。06 リンパの流れが良くなったところで足のオイルマッサージ。セルライトをつぶし、足裏までマッサージをして老廃物を流す。07 老廃物を流し、腫れや痛みをヒアリングしつつ滞りを取り除いてウェストから二の腕までの側面リンパを流した後、全体のバランスを整えてボディ終了。08 ヘッドスパでは足りない部分を補強するキャビア&トリートメント剤でマッサージをして頭部のケアをしながら髪の毛の潤いや弾力を整える。



04



07



06



05

漢方アロマとインディバのパーツケア

東洋の伝統と先進マシンのコラボレーション

完全プライベートサロンで受ける 東洋医学を取り入れたオリジナルプログラム

痛み	★★
即効性	★★
リラックス度	★★★★
DETOX度	★★★★

「漢方アロマオイル」や、中国伝統医術の一つ「グアシャ」と呼ばれる天然素材のヘラを使った経絡トリートメントに、高周波温熱器具「インディバ」の施術を組み合わせるオリジナルの痩身プログラムをおこなう。言わば、東洋と西洋のいいとこどりのプログラム。経絡トリートメントとは、体の表面と臓腑を結ぶルートに働きかけ、身体の根本からの改善を目指すというもの。それに血行やリンパの流れを促すインディバをプラスすることで、施術の相乗効果をねらう。さらに、自分自身の自然治癒力を引き出す「漢方アロマオイル」を使うのもこのサロンの特長だ。代表の伊東さんは、中医学や漢方アロマセラピーの知識が豊富なセラピスト。スリミング以外にも、疲れやイライラといった「プチ不調」の改善など、一人ひとりの体質に合わせた施術で、身体の中からの「全身美」を提案している。



01 まずは、台湾の病院などでも使用されている「経絡測定器」で体質のチェック。02 「怒・喜・思・悲・恐」それぞれの情緒、五臓にアプローチする漢方アロマオイルは、肌に直接塗ったり、マスクにつけて吸うこともできる。03 グアシャを使って、経絡やツボを刺激。体内の老廃物を流す。



One Point



代謝を上げる生活習慣を身につけましょう
太らない身体をつくるためのウォーキングや半身浴、ストレッチなどをおすすめしています。身体を冷やさないことが大切。毎日ちょっとしたことの積み重ねで、代謝の良い身体づくりを目指しましょう。

代表
伊東佑花さん

心身のバランスを崩した経験から、中医学や漢方の勉強を始める。もともと美容マニアだったこともあり、サロンでは自身でセレクトした厳選アイテムを使用する。

体験できるのはここ!

ORIENTAL AROMA&HEALING
ANGELICA [アンジェリカ]
(完全予約制・2日前まで受付)

03-6804-1035

渋谷区千駄ヶ谷4-5 ※予約時に詳細案内

◎11:00~18:00 ㊟不定休

◎東京メトロ北参道駅より徒歩2分

JR代々木駅より徒歩5分

ボディスリミング&メイキング(90min)

Visitor/21,000円 member/18,000円

ほか、小顔、美脚ケアなど、体質や目的に合わせたオリジナルプログラムも多数。男性も可。

www.aroma-angelica.net

インディバ&リンパデトックス

マシンと手技の組み合わせでボディケア

体内毒素は美容の敵&老化のもと! 痩せたい乙女の駆け込み寺

高周波で体の深部を温め、血流・リンパの滞りを解消する「インディバ」療法。冷え、むくみの解消はもちろん、セルライト退治や皮下脂肪、内臓脂肪の燃焼までその効果は幅広い。メディカルビューティMoriの代表・森先生は、数々の美容法の研究を経てこのインディバにたどりついた。それに、ハンドでおこなうリンパデトックスマッサージを組み合わせでオリジナルプログラムを考案。サロンには大学生から90歳まであらゆる年齢層の女性たちが通う。娘が母に勧め、姉に妹に友達にと、口コミでファンの輪が広がっている。「このサロンを選んでくれたからには、絶対に結果を出す覚悟でお応えします」と、森先生。一時的にサイズダウンするのではなく、体質から改善してリバウンドのない体づくりを目指す。「サービス精神旺盛なサロンです。終わりのお時間にはかなり余裕を持っていらしてください」。

痛み	★★
即効性	★★★
リラックス度	★★
DETOX度	★★★

01



03 02



01 サロンおすすめドクターリセラの「美肌加圧インナー」。遠赤外線放射繊維で理想のボディラインに変身02 カウンセリングはお茶をいただきながらゆっくりと。生活習慣のチェック、日頃のお手入れに関するアドバイスも 03 明るくフレンドリーな雰囲気のサロンには、近隣の主婦からOLまで幅広い年代のファンが通う。



One Point

自分の手を使って“気”マッサージを



「両手を20回ほどすり合せると、手の間に温かい熱を感じます。これが自分の“気”。そのあたたかい熱を顔に触れるか触れないくらいで、なでるようにすべさせます。血行がよくなり、顔色が明るくなりますよ」

メディカルビューティMori代表 森 絹子さん
化粧品メーカー、メイクアップアーティストを経て、平成5年にメディカルビューティMoriをオープン。明るいキャラクターと確かなハンドテクニックであらゆる年齢層の女性に人気。



体験できるのはここ!

メディカルビューティMori
(完全予約制)

☎ 0120-476-901

豊島区駒込1-43-9 駒込TSビル7F

☎ 10:00~20:00 (受付 18:30ごろまで)

🔥

☉ 駒込駅より徒歩1分

インディバ下半身スリムコース

¥15,120/90分

インディバコース

¥5,040/30分 ほか

<http://mb-mori.com>

プロセス紹介



〈インディバ施術〉多くのツボが集まる足裏から経絡に沿ってインディバをあてる。特に、足裏から内くるぶし、太腿へと続く経絡は女性ホルモンに影響する「腎経」のツボが多く集まる場所。01 02 インディバの後はハンドを使ってリンパマッサージ。ふくらはぎのマッサージは、冷えの傾向にある人には特に有効。03 ヒップアップに効果のあるマッサージは、森先生の最も得意とするところ。ヒップが上がると脚も長く見える。体重をかけて渾身の施術。04 腹部からウエストにかけて深く揉む腸マッサージ。ガンコな宿便にもアプローチ。05 06 総仕上げは、美容全体の要素を取り入れた施術。骨格を整えることでプロポーションの矯正はもちろん、血流やリンパの流れもよくなりデトックス効果も上がる。



骨盤と股関節にも