

FRAU

【新連載】
石井ゆかり
「あかりとり」

頭もキレイなひと
「フラウ」

7

July 2011 No.429

600yen

毎月12日発売

20th
ANNIVERSARY

Pray
for
Japan

講談社は
売り上げの一部を
東日本大震災への
義援金として
寄付いたします

SHIHO
ソニン
仁香
hitomi
タッキー&翼
水原希子
宮藤官九郎&
宮崎あおい

撮る・出す・動くを
賢く組み合わせて、もう一生「太らない私」!

30過ぎからの
脂肪は、
知性でしか
落とせない。

脳で、痩せる

スタイルアップの
秀才コーディネーター
顔だって、賢く痩せたい!!

【第2特集】

妊活最前線 vol.2

今、すべての女性が知っておくべきこと

【別冊付録】 Kaoru Saito×Bobbi Brown

あなたは本当のポピイ ブラウンを知らない!!

江戸
お
FR@U
其之三「浅草」

FR@U アットフラウ
<http://frau-web.net>

フラウ厳選

詰まったら、
ソク駆け込もう！

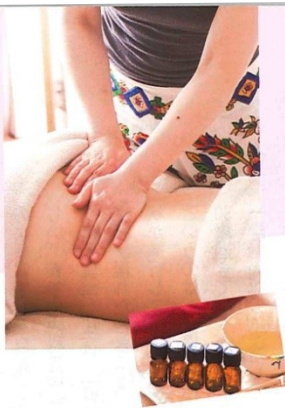
第2章
出す
excretion

心も体も清く美しく sogandso

ソアンソー/代々木公園

余計なものがすべて流され、
癒しとパワーを一挙両得

チベット密教の祈りの声が優しく響く中で行われる施術は、とても神秘的。大きなストロークと、小刻みな動きを合わせた手技は、痛みとは無縁の心地よさで、全身のこわばりがふっと緩められ、気づけば眠りの世界へ。その間にも、仙骨まわりを中心にほぐされ続け、骨盤内の血液はホットピローで温められて全身のむくみに繋がる冷えが緩和。ウエストまわりのリンパも流され、くびれもお目見え！



Salon Data

①東京都渋谷区富ヶ谷1丁目（詳細な住所は予約時に） ☎080-1217-2019 ☎10:30~21:00（最終受け付け19:00） ☎月 ☎ブライベートフルボディ90分+仙骨トリートメント20分 ¥18150 完全予約制 www.sogandso.com

Items:1

チベット医学に基づいた独自のブレンドオイル5種からセレクト。



セラピスト
大谷滋子さん

至れり尽くせりなパーソナルケアで心もデトックス

隠れ家サロンの醍醐味は、一対一というスペシャル感。“私だけ”の空間と時間の中で受けるオールハンドの施術は、体質や悩みに合わせて綿密にカスタマイズされ、定期的に通うことで、まるでかかりつけ医のように体質改善まで導いてくれる。さらに、ちょっとした会話の積み重ねから信頼感が生まれ、触れられることによるヒーリング効果は回を重ねるごとに増すはず。今回紹介するのは、サロンマスターたちが認めるゴッドハンド。心身の緊張を解き放てるサロンは、大人のたしなみとして知っておきたい。

隠れ家サロン

4

Salon Data

①東京都渋谷区千駄ヶ谷5-26-5 代々木シティホームズ303 ☎03-3350-5552 ☎10:00~最終受け付け20:00 ☎不定休 ☎スリミング 上半身または下半身90分 ¥20000 完全予約制 www.revita-aroma.com

Items:1

代謝アップを助けるアロマとともに、ババワフルなスパバスを投入。



セラピスト
小林和歌子さん



絶妙な刺激で目標達成

revita

レヴィータ/代々木

頑固なセルライトを
確かな理論×スキルで打破

英国の伝統的なアロマセラピーを基本にした、独自の手法に定評あるのが、ここ。人気のスリミングコースは、海藻パックで筋肉を温めてやわらげてから、セルライトをつぶす、たたく、リンパへ流すの3段階。痛すぎると筋肉が硬直してきちんとほぐせないという考えから、辛くなる寸前のややハードな刺激が特徴だ。個人差はあれど、5回通うと明らかな効果が期待できるから、くじけず通うべし！



Salon Data

①東京都港区北青山3-2-8 ☎03-3423-4568 ☎12:00~21:00 ☎月、水 ☎整脚リフレオイルケア30分 ¥4200 予約優先 www.integracy.co.jp

Items:1,2

薬理効果のあるアロマオイルを、むくみの原因に合わせて使い分け。



仕事の後半戦がスムーズに Body Prove

ボディブルー/外苑前

脚だけの集中攻撃で
効率よくむくみとサヨナラ

骨格や筋肉のねじれ、内臓に蓄積した疲労などに起因する脚のむくみを、統合自然療法をベースにした施術で根本ケア。ねじれを正しながら硬直した筋肉をゆっくりとのばした後、体調に応じたアロマオイルで足裏からひざ裏まで一気に流したり、ふくらはぎや太ももを粘土みたいにこねる動きを加えて、リフレクソロジーで内臓へもアプローチ。結果、パンパンだった脚がふわっと柔らかい状態に！



時短サロン

スケジュールの合間こそ、絶好の排出キ！

脚のむくみがピークだったり、セルライトをどうにかしたいのに、時間が無い！という声に応えてくれるのが、こちら。最短コースが30分の設定だから時間の捻出がしやすく、昼休みなどにパッと立ち寄れるのが魅力だ。しかも、もともと短時間で最大限の効果を狙ったメニュー構成のため、無駄のない濃密な内容。効果に加え、満足度も上々だ。ボディブルーは、脚に絞った施術で下半身のむくみを徹底排除し、スブラッシュリゾートは、名マシンでセルライトを撃退。空き時間の賢い活用方法としてマークを。

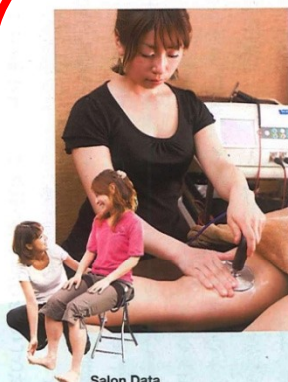
合わせ技で短期決戦！

Splash Resort

スブラッシュ リゾート/広尾

インディバにオリジナル加圧を
足して、即効的に代謝アップ

セルライト対策の本名として注目を集める、インディバのみでも効果的だが、セルライトがある＝血流が悪い、ケア加圧を事前に行うのがおすすめだ。この加圧、目的が筋力アップではなく血流促進のため、エクササイズは軽め。体中にぶわっと血液がかけ巡ること、インディバに対する体の反応が確実にようになって、内臓や筋肉などが温泉に浸かった後のようにぬくぬくするのを即、実感できる。



Salon Data

①東京都渋谷区広尾5-8-11 Barbiz on22 5F ☎03-5791-7177 ☎9:00~24:00 ☎月 ☎ケア加圧30分 ¥3150+インディバ30分 ¥5250完全予約制 www.splash-navi.com

Items:1

インディバは、セルライトによる凹凸をケアできる高周波温熱機械。



セルライト