

GINZA/TOKYO/JAPAN

<http://magazineworld.jp/ginza/>

FEBRUARY 2012

定価 650YEN

2

PUBLISHED
FEB 2012

176

GINZA

GINZA JOURNAL

SPRING & SUMMER TREND FEATURE

FOR THOSE WHO LOVE FASHION PRINTED IN JAPAN



2012年2月号(毎月12日発行) 1月12日発売 第16巻第2号 平成24年1月25日現在 三輪和雄編集長

* バレンタインデー直前、
チョコレート大競争勃発中!

CARVEN

FENDI

LACOSTE

Dior

JIMMY CHOO

BOTTEGA VENETA

ファッションジャーナル 2012 流行大予測

今年はどうなる? 何が流行るの?

「まずGINZAを読みたまえ」と賢者は言った。

* HELLO! SUGAR BABE

ピュアホワイト、レモンイエロー、ミルクピンク...
砂糖菓子のようにスイートに♡

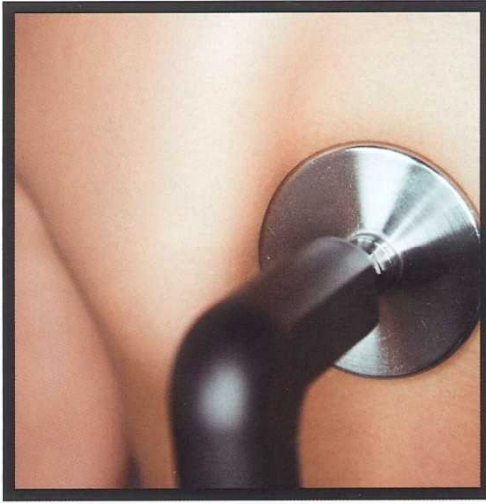
* ストリートからの流行予測

「2012年も事件は現場で起きている」

* ファッション業界の地殻変動が!
震災後に変わった人々の価値観

* 今年の顔、今年の着こなし、
今年の体になるために

* 今年一番のきらめきボーイズ
* ひと目惚れされる女、真木よう子



体をお任せ、難なく理想ボディ!

KAATSU TRAINING + INDIBA

スプラッシュリゾートの加圧+
インディバ

マンツーマンの加圧サロン

体験しました!

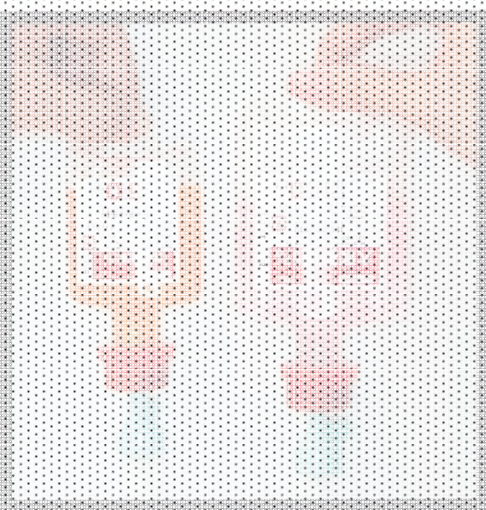
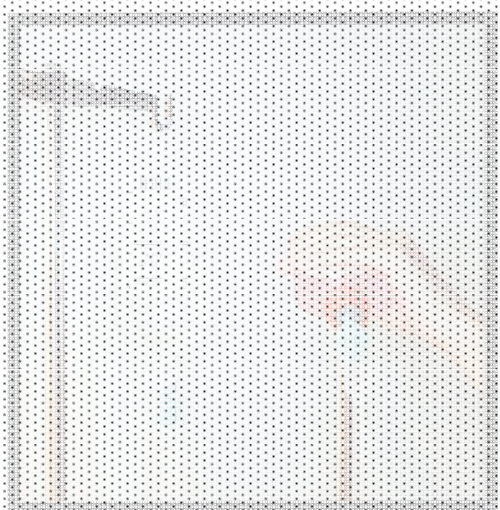
さすがはマンツーマンプログラム。運動の2文字からすっかり遠のいた体に寄り添ったメニューが組まれ「はいあと10回!」のかけ声でやる気にさせてくれる。特に加圧後のストレッチはぐんと柔らかくなった筋肉に驚くほど。さらにインディバで体内からじっくりと温め血流をアップしたことで数時間はポカポカを維持。

スプラッシュリゾート 東京都渋谷区広尾5-8-11 Bar bizon 22 5F 電話03-5791-7177 ⑤9:00~24:00(最終受付22:30) ⑥月/加圧60分+インディバ30分の基本的なプログラム ¥12,970。姉妹店スプラッシュガーデンではリラクゼーションに特化したメニューもそろそろ。

トレーニングを始める時にじっくりとカウンセリングを行い、なりたいイメージをシェア。日常生活で守れなかったこともトレーナーがコントロールしてくれるので、挫折の心配もなし! 運動不足の人こそ頼りにしたいサロンだ。

基本コースは、まず加圧トレーニングをストレッチも含めて60分。写真左のように腿の付け根近く、上半身なら二の腕にチューブを巻いて上下半身別々に運動。その後インディバを肩回り(写真右)やお腹など希望の部位に行う。冷えた体には先にインディバを行うなど、あくまで個人に合わせたプログラム。「栄養士による食事のアドバイスも行っています。体と食とを意識して生活すれば、3カ月後には確実に体が変わっていきます」(天井さん)

ファッション業界の女性たちからも信頼されているマンツーマンのプライベートサロン「スプラッシュリゾート」。加圧トレーニングに、体の深部を温めて有酸素運動効果をもたらすインディバを併せたプログラムを提案している。「加圧トレーニングで成長ホルモンを分泌させ、その後インディバを行い基礎代謝をアップさせるので、健康かつ痩せやすい体づくりが可能です。横たわったまま有酸素運動をするのでトレーニング後にもかわらずリラックスできます」とオーナーの天井さん。



共通で知れたいメッセージ

CHIP INFUSION

力ずくでリセットする
美容効果
を体験し、美容効果を実感