

お米が主役の晩ごはん・時短クローゼット・特別付録 おしゃれタス

おしゃれタス

2013 Vol.784

11/10

2013.10/10、10/25、11/10合併号

定価

300円

新米を味わい尽くそう!

お米が主役の晩ごはん

特別付録



おしゃれのレシピが満載!
欲しいものがすぐ買える!

おしゃれタス
2013 秋号



枝元なほみさんの

白いご飯に
合うつゆだく
おかず



飛田和緒さんの

材料2品で
おかずいらずの
炊き込みご飯



1枚で栄養バランスばっちり
のつけトースト

ミセス美香さん&西口さんに学ぶ

時短クローゼット



ひと味違う、おいしい食べ方
旬のさんまアレンジ!

トッピングとの相性で法則がわかる
やせ見え
スキニースタイル

はずせる保存版
「賛否両論」笠原将弘さんの
名古屋グルメ旅



濃厚

混ぜるだけでできた!

カマンベール チーズケーキ

「分とく山」野崎洋光さんの

絶品!
フライパン
炊きご飯



SNOOPY™の
2-stepおやつ

© 2013 Peanuts Worldwide LLC
www.snoopy.co.jp

INDIBA®

DEEP BEAUTY

温めることは美しく健康になるということ 「インディバ」だから可能な“体内温暖化”

近年、ハウツー本がベストセラーになるなど、「身体を温める」ことに対する関心が高まり、しょうがや根野菜、黒豆など身体を温めるといわれる食材も人気です。そんな中、身体の「内部から温める」という独自のメカニズムで、美容クリニックやエステティックサロン、近年はスポーツ関連や鍼灸・整骨分野でも高い評価を得ているのが高周波温熱機器「インディバ」。その人気のヒミツとは――。

「インディバ」は手術で使用される電気メスの技術を応用して、スペインで生まれました。0.448MHzという身体に安全な高周波エネルギーを体内に透過させて、細胞移動によるジュール熱(摩擦熱)を生むことができる機器。ジュール熱は体内組織の温度を一時的に1〜7度上昇させることができます。これが「インディバ」が身体の内側から温める「深部加温」と呼ばれるメカニズムで、文字通り「身体の内側から温める」ことができます。

体内の温度を上げるメリットは、温まって心地良いだけではありません。体内の組織が活発に動き出しますので、さまざまな作用があります。血流やリンパの流れを整え、身体を持つ力を呼び覚まします。美容面ではボディシェイプやサイズダウン、フェイシャルでもしわやたるみなど多くのトラブルに役立ってくれます。肥満の原因のひとつに基礎代謝の低下がありますが、体温が上昇すれば基礎代謝も上がります。もちろん一度だけでは難しいのですが、「インディバ」をかけていくことは、太りにくい身体にもつながるのです。またむくみや冷えなども代謝の

低下がかわりますので、代謝を上げることで、これらも解消されてきます。

「インディバ」で身体を温めることで、美しさはもちろん、健康な身体に近づくことができるのですが、「身体を温めるなら温泉や岩盤浴でもできる」――と思う方もいるでしょう。確かに温まりますね。しかし「インディバ」の「深部加温」とは大きな違いがあります。

お湯や岩盤の熱は身体の外からのものです。温められた血液が体内を巡るので全身が温まった感覚がありますが、早ければ30分ほどで温かい感覚が元に戻ってしまいます。対して身体の内側から熱を生む「インディバ」は、もちろん個人差がありますが、かけた後2、3時間後あるいは半日たっても温かさが持続している人もいます。体内で起きている変化に加え、この実感こそ「深部加温」の証です。

「インディバ」はまた、あらゆるハンドテクニックや他の機能を持つ医療・美容機器、サプリメントや化粧品と併用することが可能で、それらの効果をさらに向上させることも期待できます。

冷房や長時間のデスクワーク、睡眠不足、運動不足…私たちの生活環境には身体を冷やす原因がたくさんあります。「インディバ」で身体の内側から温め、「体内温暖化」をめざして美しく健康な身体をつくりましょう。



「インディバMD」シリーズ



「インディバER」シリーズ



「インディバ・アクティブHCR」シリーズ



温熱機器「インディバ」の
美容・医療革命

創始者・山口祐司の悔やみなき人生

出合いの達人が語る!!

スペイン仕込みのインディバ・ジャパン創始者
出合いを大切にできた「感・即・動」の人生

これを読めば「インディバ」が
さらによく分かる！
インディバ・ジャパン会長の書籍
「温熱機器「インディバ」の
美容・医療革命～創始者・
山口祐司の悔やみなき人生～」

定価：1,470円
(発行株式会社ギャップ・ジャパン)
全国書店で販売中！
※株式会社インディバ・ジャパン
(03-5768-8871)でも販売しています。

取材協力：株式会社インディバ・ジャパン
TEL 03-5768-8871
URL : <http://www.indiba.co.jp>



田栗ゆり
エステ/ランジェリー女性誌
「THE BODY」元編集長
著書「魅惑のモードランジェリー」
http://twilog.org/editor_yuri

Introducing esthetic salon

田栗ゆりのおすすめ エステティックサロン&クリニック

高周波温熱機器インディバのあるエステ&クリニック徹底取材!



Esthetic Salon & Clinic 徹底取材!

INDIBA(高周波温熱機器)で美しく健康に! 美肌! 美BODY!

クリニック 東京・愛知・静岡・京都

三上医院美容皮膚科

☎054-366-7209

インディバで心も身体もシェイプアップ

当院はお客様の声を取り入れながら一人一人に合った満足度の高い施術を提供しております。その他フォトRF(オーロラ他)も取り扱っております。



①身心共に満足の90分Bodyコース

背面からお腹をしっかり温め、お尻から太ももへ最後にマッサージと満足のコース。90分 ¥9,450

②くすみを取り、ひきしめ効果大のフェシャルコース
RESにより内側から熱を引きだし、CAPで表面のコリをほぐしていきます。イオン導入付き60分 ¥6,300

〒424-0113 静岡県静岡市清水区原56-12 ☎054-366-7209
☎11:00 ~ 20:30 休日曜・祝日・毎週水曜日 <http://www.mikamiin.jp>

ごきそ皮膚科クリニック

☎052-852-8725

いろいろな組み合わせができる 高周波トリートメント

エレクトロポレーション、レーザー照射など、お肌の症状に合わせて高周波と組み合わせ、受けていただけます。



①肝斑コース

高周波+エレクトロポレーション(保険適用外) ¥17,850

②シミ・ソバカスコース

高周波+レーザー照射(保険適用外) そばかす両頬 ¥23,100

〒466-0015 名古屋市昭和区御器所通り3-20 ST EAST 2F ☎052-852-8725
☎AM9:30 ~ 12:30 PM14:30 ~ 18:30 予約制
休水 日 祝日 土【午後】 <http://www.yuki-hifu.com> gokiso.hifuka@crux.ocn.jp

CURAR インディバ専門サロン ☎03-5787-5164

スーパーバイザーと整骨院のコラボ メニューで驚きの結果が!!

インディバ+骨盤調整や小顔調整によりインディバだけでは改善しきれない骨を整え、より高い効果を引き出すメニューをご用意しております。



①お客様の要望に合わせたオーダーメニューです。骨盤調整(¥4,000)との組み合わせをお勧めします。

通常 ¥10,500→初回限定! トライアルボディ 60分 ¥6,300

②インディバ40分+クレンジング、パック、顔蓋調整(¥4,000)との組み合わせをお勧めします。

通常 ¥9,600→初回限定! トライアルフェイシャル60分 ¥5,760

〒103-0031 東京都世田谷区北沢2-20-2 ☎03-5787-5164
☎9:00 ~ 19:00 (最終受付18:30) 土9:00 ~ 17:00 (最終受付16:00)
休日曜・祝日 <http://www.curarseikotuin.com> curar@samba.ocn.ne.jp

はらだ整骨院

☎075-202-4880

INDIBA activセラピーで、快適な日常生活を!

骨折・ねんざ・打撲や、慢性的な肩こりや腰痛、冷え症の方におすすめです。また、スポーツアスリートのケアやリラクゼーションにも効果抜群です。



①INDIBA activセラピー (全身・部分) 1部位 ¥2,500 ~

体内の深部を加温することで筋肉がほぐれ、関節の可動域が広がり、同時に炎症を抑えることができます。

②INDIBA activセラピー&スポーツマッサージ(全身・部分)30分 ¥4,500 ~

ボディケアには、リンパ系スポーツマッサージと併用することで、より効果が出ます。個々人にあったメニューにも応じておりますので料金はお問い合わせ下さい。

〒614-8363 京都府八幡市山吉井3-20 ☎075-202-4880 ☎一般診療 平日8:30 ~ 12:00 13:30 ~ 20:30 土曜8:30 ~ 12:00/ 予約診療 土曜13:30 ~ 15:00 日祝日8:30 ~ 15:00 休不定休 <http://harada-seikotsuin.info/> harada-seikotsuin@iris.eonet.ne.jp

Introducing esthetic salon 高周波温熱機器インディバで美しく健康に!
INDIBA おすすめエステティックサロン徹底取材! 北海道・山形・埼玉・千葉

Takane

☎043-228-1764

貸切空間で心身リラックス!至福のひと時をお過ごしください!

冷えと疲れに、ボディ改造。インディバ歴16年のテクニックを駆使してこの手で貴女のきれい与健康のお手伝い。年齢層幅広くご利用いただけます。

オーナーエステティシャン三枝藤代



初回半額 詳しくはHPをご覧ください

- ①Body 頭から手先足先まで全身OK 60分 ¥8,400~
サイズダウン、代謝UP、デトックス・リラックス、温め+ハンドケア+キャビテーション+バンテージ
- ②フェイシャル 小顔、たるみ、しわ、目、デコルテ、頭皮 60分 ¥12,600~
クレンジング+スキンスクライバー+インディバ+ハンドケア+イオン導入+高機能化粧品パック

〒265-0061 千葉県千葉市若葉区高根町915-135 ☎043-228-1764
営業9:00~20:00 (休)毎週月曜日・第2、3火曜日 <http://www.e-takane.com>

Clair (クレール) *女性専用サロン ☎011-623-5151

道内で1台! 2倍のパワー ER45マシンで燃焼を更にアップ!!

大人気のハイパワーインディバコースでは、通常インディバと比べ効果の違いに驚く方も!早く痩せたい方が噂を聞きご来店頂いてます。



- ①「インディバ集中スリム」90分 ¥17,900→初来店の方 ¥7,800
[インディバ(MD320)ケア→排毒ハンドケア]内臓脂肪も燃焼でき健康的にスリムに
- ②「ハイパワーインディバスリム」90分 ¥23,900→初来店の方 ¥9,800
[インディバ(ER45)ケア→排毒ハンドケア]2倍パワーでサイズダウンも違います!
*各コース10名様限り。有効期限 H25.10.30まで

〒064-0801 札幌市中央区南1条西24丁目1-6 レクシブ裏参道8F ☎011-623-5151 (営)平日・土・祝10:30~20:00/日曜10:30~19:30 (休)月曜日 <http://www.de-clair.com> info@de-clair.com 駐車場は近くにコインパーキングにて、¥500までキャッシュバック

インディバサロン優風

☎048-627-5661

ゆったり心を解き放つプライベートスペース

インディバ・スーパーセルム・EMSやコラーゲンマシン等最新機器を組合わせた施術をご提案いたします。日常から解放されゆったりとお寛ぎください。



- ①ダイエットコース60分 初回¥9,000 初回後 通常価格¥16,000
体組成計で体型診断→インディバで温め→スーパーセルムで揉みほぐし→EMSでボディメイクします。
- ②リラクゼーションコース60分 初回¥9,000 初回コース後 通常価格¥14,000
インディバの後にリンパドレナージュで仕上げます。インディバとアロマでゆったり癒されてください。

〒336-0015 埼玉県さいたま市南区太田窪4-17-8 ☎048-627-5661
営業9:00~20:00 (休)不定休 <http://yufu.ciao.jp> info@yufu.ciao.jp

Rose Rico ローズリコ

☎080-1663-7823

山形で唯一の
インディバサロン!.....

岩盤浴とインディバとアロマのコラボ!お客様のご要望や状態に合わせ、美容、痩身、体質改善など。一人一人に合わせたオーダーメイドサロンです。



- ①インディバ90分お試し 初回 ¥6,900 ⇒ 通常価格 ¥12,900
お客様のその日の体調とご希望に合わせて施術を決めます。むくみ、セルライト退治から冷え改善。
- ②インディバフェイシャル60分お試し 初回¥5,800⇒通常価格¥8,900
たるみ、引き締め、リフトアップ、首こり、頭痛、眼精疲労も改善。

〒990-0072 山形県山形市浜崎12-13 アジアンルルド2F ☎080-1663-7823
営業10:00~23:00 最終受付21:00 (休)第2,4火曜日 <http://rose-rico.asianrurudo.com/>

Introducing esthetic salon 高周波温熱機器インディバで美しく健康に!
INDIBA おすすめエステティックサロン徹底取材! 東京

アトリエ パルファン

☎03-3951-5051

新機種ER42だからこそ出来る美と健康の隠れ家
IBR エステ

オーダーメイド施術がさらに進化!独自の技術を生み出しIBRエステ融合で、若さ美しさを取り戻す為の必要な部位、骨格、筋肉、たるみ、ハリ、シワ、シミの悩みを徹底的にアプローチし、健康なボディー小顔を、すこやかに美しく&元気を目指していこう

- ①IBR ボディー70分 ¥14,700 ~ 骨盤¥2,100
筋診断(足腰肩首)アプローチ~各部位にライザープレス(筋肉の深い層にショット)~インディバ(深部から温めボディーラインを作る)本来の正常な骨格筋肉にメリハリボディー再現
- ②IBR 3D フェイシャル110分 ¥18,900 ~初回20% OFF
インディバ~ライザープレス~ビタミンC生コラーゲン導入、ヘッドハンドケア、骨格リフティング3D小顔を再現(施術後肩カットクイックメイク付)
- ③ブライダルボディー&フェイシャル160分 ¥35,700 ~
インディバ+ライザープレス+イオン導入+引き締めハンドケア
ボディー&フェイシャルで引き締まったボディー

〒176-0005 東京都練馬区旭丘1-53-12 ☎03-3951-5051
営業10時~20時(時間外相談有) (休)不定休
<http://atorie-parfum.com> salon@atorie-parfum.com



オーナーエステティシャン
羽毛田之江



いつまでも健やかに若く美しくと願う貴女へ・・・

美と癒しの空間で全ての女性を素敵にきれいに

エステティックはアンチエイジング！本物の美しさは心身の健康から！【信頼と誠心誠意】をモットーに結果を重視！山手線駒込駅前にオープン20年の地域に密着した老舗サロン。高周波温熱美容機器インディバ導入歴17年、ドクターリセラ認定サロン。フェイシャル、痩身、脱毛、ボディケア、眉メイク、まつ毛美容等、トータルビューティケアに定評のある完全予約制のプライベートサロンです。電話相談、カウンセリングのみも承っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さいませ。

①リセラ美肌再生インディバフェイシャル

通常価格120分 ¥21,000⇒¥18,900 90分 ¥15,750⇒¥12,600

しみ、しわ、たるみ、くすみ、ニキビ、毛穴の開き、二重あごetc・・・女性の悩みは人それぞれです。一人でも多くの女性を美しくお幸せに・・・70代～80代、90代をお健やかに過ごして頂きたい。こだわり抜いた無添加、無香料、お肌にやさしいナチュラルコスメ、ドクターリセラ化粧品とインディバで施術させて頂きます。デコルテ・胸腺～首・肩の凝りをほぐし～背中からフェイスへとインディバ高周波温熱で行う熟練技のフェイシャルテクニックは至福のひと時。ドクターリセラの海洋深層水マッサージジェルでリンパの流れ、血流を促し、表情筋の歪み、たるみを改善～保湿&美白イオン導入～鎮静パック～仕上げ～施術後の透明感、美白感、首筋スッキリ、小顔、リフトアップ！を体感なさって下さい。

②インディバ痩身コース(トライアル)

通常価格60分 ¥12,600⇒初回¥10,800 3回コース¥32,000

冷え、むくみ、首・肩凝り、のぼせetcは気・血・水の流れが滞って起こる起こる女性特有の症状。いつまでも若く美しく健やかでありたい女性の天敵です！インディバ高周波温熱エネルギーのディープアプローチで体内深部に滞っている老廃物、セルライトを無理なくスムーズに除去。血流改善、内臓脂肪減少を目的に腹部を中心にを行う癒しのインディバ温熱はえも言われぬ心地良さです。インディバの深部加温で体質改善を計りながら、健康的で美しいボディラインを目指します。

③リセラハーバルシー美肌コース 通常価格ハーバルシー ¥31,500+アフタートリートメント ¥10,500⇒¥42,000

2回セット ¥84,000+化粧品¥64,000⇒¥148,000⇒¥100,000

リセラハーバルシーとは、豊富なミネラルを含んだ沖縄海洋深層水α Gri-Xと、湖や大地から取れるハーブ等の天然素材から生まれた、肌のターンオーバーを促す結果を実感できる肌再生術です。α Gri-Xの効果でハーブの浸透が早く、肌は自らの力で表皮層の老化角質除去と真皮の再生を促します。翌日より、メイクも出来る最先端の美容法とも言えるハーバルシー・メソッドを自信を持ってお勧め致します。



ドクターリセラADSシリーズ



オーナーエステティシャン 森絹子



〒170-0003 東京都豊島区駒込1-39-5 駅前Sビル3F ☎03-3946-7660 ☎0120-476-901
営業AM10:00～受付最終時間PM7:00 休火曜日 http://mb-mori.com @m_b_m@snow.plala.or.jp

アイビーエステティック麻布十番 ☎03-6234-4388

結果重視！デトックス&燃焼体質インディバ60

深部加温と血中酸素を増やす夢の施術！可能性を最大限に引き出せる手技。変化が実感出きる体験！！納得の方に5回コースを特別料金でご提供。



①エンダモロジー&インディバのコラボ 通常価格¥25,200⇒初回¥9,800

エンダモロジーでデトックス⇒インディバで血流、リンパの流れを促進！さらに発汗により引締め！

②インディバ60 時間60分(当てる時間) 通常価格¥12,600⇒初回¥4,980

前面のすべてor背面のすべてとどちらかを選びます。特に気になる所を集中的に！



〒106-0045 東京都港区麻布十番1-10-3モンテプラザ麻布704 ☎03-6234-4388
営業11:00～21:00 休不定休 http://www.ibeste.net @azabu@ibeste.net

セラピーハウス美和 ☎03-3440-6980



インディバ社より優秀サロンとして表彰されました。

白金台の一軒家のサロンです。ラグジュアリーなサロンで癒されながら驚異の小顔、リフトアップ、美白を是非あなたも手に入れて下さい。

①インディバ ホワイトニング フェイシャル90分

通常価格¥19,800 ⇒ お試し初回価格¥7,800

②インディバ アンチエイジング フェイシャル120分

通常価格¥23,100 ⇒ お試し初回価格¥18,900



〒108-0071 東京都港区白金台3-16-15 ☎03-3440-6980
営業10:00～20:00 休月曜日 www.miwa-indiba.com/ @info@miwa-indiba.com

Y i-grek イグレック ☎03-5745-1851

ダイエットカフェ併設の
本格テ일러メイドエステサロン

“いつまでも健康で美しく”をテーマに、フレンチテイストの栄養管理食やローカロリー食と様々なアンチエイジングケアを、お客様のニーズに合わせ提供致します。



①セルライト、タルミ&シワの改善：インディバエイジングフェイシャルケア 90分 ¥15,000

角質ケア、インディバエイジングケア全顔、ハンドケア、エイジングケア成分をたっぷり保湿仕上げ。

②疲労回復、血流の改善、免疫力強化：インディバボディトリートメント 120分 ¥30,000

背面全体と下腹部にインディバを施術、イプテラーのアロマオイルによる全身ドレナージュハンドケア

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-8-10 カブラキビル1F ☎03-5745-1851 営業11:30～19:30 (最終受付) 休毎週日曜日・月曜日 http://i-grek.com @y@i-grek.com

インディバビューティーサロンRe★Cave (リ・ケイヴ) ☎070-5546-0340

永遠の美は健康にあり…世田谷区のインディバ専門サロン

世田谷区「千歳船橋」駅徒歩6分 心地よいぶくぶくの癒しの手とインディバのお友達のお家のような気どりのないプライベートサロンです。



①インディバ・ボディ オーダーコース130分 ¥18,900⇒¥15,120

冷え、むくみ解消、デトックス・リラクゼーション、メリハリ、代謝UP、お悩みに合わせたメニュー作り

②インディバ・フェイシャルコース70分 ¥10,500⇒¥8,400

③特別コース70分 3回 ¥31,500⇒¥25,000

〒156-0055 東京都世田谷区船橋1-37-2 クリゲルハイツ ☎070-5546-0340
営業12:00～21:00 (午前予約可、応相談) 休毎週日曜日、他不定休あり @re.cave25@gmail.com

日本全国からご来店者続出！
高いリピート率！！

足の先から頭まで熟練した個別の施術方法を誇ります。年間2000人もの施術を活かし、「毎回改善を実感した」とのお声をいただいております。美容整形後のケア、長年のコンプレックス、痛みや不調のご相談も受け付けております。INDIBA社から一押しのサーモスターチは、INDIBA施術との組み合わせで、気になる部分がさらにすっきりいたします。何をやっても難しかった部位に是非お試しください。特に美意識が高い方にご満足いただけます。



オーナーエステティシャン
藤木睦子



ゴールドリバイタライザー！！



①インディバ+サーモスターチ body 120分 ¥15,000

頑固な脂肪、セルライトを徹底的に撃退！！エステ上級者ほど体験してほしい！！
おすすめ箇所：A→ガチガチの腕＆ブラはみわき肉／B→パンパン太もも＆たれ尻／C→ポッコリ下腹＆ポテッと胃の周りなどお客様のご要望によってアレンジいたします。

②インディバ+純金角質ケア face 90分 ¥12,600

純金のマイナスイオン効果で皮膚の深い汚れを吸着し、溜まった角質をしっかりと除去します。インディバで小顔、リフトアップを体験していただけます。その他：二重あご、ほうれい線、目の下のクマ、ほほのたるみなど鏡で自分の顔を見るのが楽しみになります。

③インディバ目力＆首のシワ＆まつエク 70分 ¥7,000

首から上をとにかく美しくして、目元もまつエク(60本)装着して目力アップ！！首のシワ、目の周りのシワやたるみ、腫れぼったい目のお悩み、おでこのシワなど首と目元が変わることで全く違う印象になれるかも。トータルビューティサロンなら叶えられます。

川崎本店
〒210-0006 神奈川県川崎市川崎区砂子2-6-1 石井ビル2F
☎0120-28-1107
営業10:00～20:00 (日曜日は19:00まで)
http://www.elegante-sort.com
info@elegante-sort.com

大阪店
〒564-0063 大阪府江坂町1-23-34
第2ビル3F
☎0120-28-1124
営業平日10:00～20:00
(日曜10:00～17:00)

Introducing esthetic salon

高周波温熱機器インディバで美しく健康に！

INDIBA おすすめ
エステティックサロン徹底取材！

神奈川・大阪・東京

アイランド

☎042-741-2073

インディバの気持ち良さや体の変化を多くの人に実感して頂きたい

女性の美と健康の悩みは様々です。今まで改善が難しかった悩みもインディバなら解決してくれます。インディバの効果をぜひ体験して下さい。



①インディバボディ 60分コース ¥6,500⇒初回¥5,000

低体温が原因のセルライト・むくみ・体脂肪の軽減、慢性疲労・コリ等の改善

②インディバフェイシャル90分コース ¥8,500⇒初回¥7,000

リフトアップ・小顔効果はもちろん、インディバ加温により首・肩までスッキリします。

〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野3-10-1-603 ☎042-741-2073 女性専用・完全予約制 営業10時30分～19時30分 休全曜日 http://www.web-magasin.com/island/

INDIBA U

☎090-2917-1141

血流美人へ！美と健康は良い細胞から！

1日3名様の隠れ家サロン。インディバは、頭皮・目の下・足や手の指先まで施術出来る部位があります。アロマ・足ツボもあり！



①頭皮から「目元 血流美人コース+アロマ」 60分 ¥9,800

目の奥の頑固な疲れ・首のコリに！(デコルテ～首～頭皮)

②「近場de術後」通常90分3回 ¥38,500 → 当コース ¥28,350！

二重切開・埋没・脂肪吸引・腋臭後14日後からのインディバトリートメントです。詳細はHPに！

③初回限定料金

60分 ¥9,500 → ¥6,800、90分 ¥13,500 → ¥9,450、120分 ¥17,000 → 12,600

MAHANA

☎0467-26-1373

抗老化は日頃のケアから！

ケアする事で体が変わり始める。硬直した筋肉を緩め、インディバでしかできない体幹部を強化しへこたれない体を作っていきます。



①上半身前面60分 通常価格¥12,000 (メンバー価格 ¥8,400)

腹部、デコルテ、上腕(脇含む)、首の施術。

お腹回りを引き締めデコルテ首回りのリンパの流れを促進

②フェイシャル60分 通常価格¥12,000 (メンバー価格 ¥8,400)

お顔のコリをほぐし、ほうれい線フェイスラインのたるみを改善しお顔のリフトアップをはかるコース。



〒253-0043 神奈川県茅ヶ崎市元町4-25 プレシャス501 ☎0467-26-1373
営業10:00～20:00 休不定期 http://www.relax-mahana.com/
relax-mahana@jcom.home.ne.jp

〒160-0023 東京都新宿区西新宿5丁目(駅から3分) ☎090-2917-1141 営業11:00～21:00 (最終開始時刻 19:00) 前日予約制 休水曜日 http://indiba.u.yahoo.co.jp indiba_u@yahoo.co.jp

トータルエステサロン ウララ芦屋 ☎0797-32-5959

ぐんぐん代謝UP! 体温上昇! 芦屋サロンでインディバ美人!!



高周波インディバでは体重を落とすだけでなく、オリジナル
ハンドケアでたるんだお肉を引き締めて無理なく理想のライン
になるお手伝いをいたします。



① 体重ダウンと体質改善150分コース ¥16,800

サイズ計測・ミストサウナ・インディバ95分(気になる部位2
か所)・ボディメイクハンドケア

② フェイスラインすっきりお肌ぶるぶる85分コース ¥12,600

洗顔・インディバ65分・フェイシャルハンドケア・プラセンタ
イオン導入・ローションパック・保湿仕上げ

〒659-0064 兵庫県芦屋市精道町6-4 ☎0797-32-5959
営業10:00～19:00 休日曜日・祝日 <http://ohlala-ashiya.com>

小顔専門エステ トゥルタワの扉 ☎090-2613-9194



心が躍る! 心が弾む! INDIBA エステで大変身! 痛くないスーパーリフト

「顔がパンパン」「丸顔が悩み」「シワやタルミが・・・」お悩み解
決ならトゥルタワの扉にお任せ! インディバなら顔と身体代謝
アップが同時に実現!

オーナーエステティシャン 石川 拓子

① 顔痩せにインディバ120分! 9/25から 先着30名 ¥21,000→¥10,500

顔痩せには内臓活性が必須! 内臓加温で肌もボディも引き締めて自信を手に入れよう! 回数券3回あり

② インディバスーパーリフト 9/25から先着30名様に120分 ¥18,375→¥12,600

インディバ作用で顔深部がほぐれると筋肉が本来の位置へ上がる! さらに輪郭矯正で小顔に♪

〒437-0024 静岡県袋井市三門町 JR 袋井駅から徒歩2分 ☎090-2613-9194 営業10:00～17:00
(平日)～20:00(土祝) 休日曜日 <http://kogaesthe.hamazo.tv/> kogaesalon@vc.tnc.ne.jp

INDIBA SALON Melia ☎092-524-6278



スキンケア、フェイシャル&ボディケアのプライベートサロン

お客様一人おひとりのご希望やお悩みに合わせ幅広く施術ブ
ランをご提案。心も体もリラックスしていただけるように丁寧に
施術をさせていただきます。

オーナーエステティシャン
上野 裕見子



① ハリ艶リフトアップフェイシャル 90分 ¥12,000 初回20% OFF

背中～デコルテ～お顔+目元や気になるパーツを集中ケア。パッチリ
目元にキュッと引き締まった小顔に感動。

② オーダーメイドボディ 60分 ¥10,000 初回20% OFF

お客様の体調やお悩み、ご希望に合わせて施術を行います。
代謝UP & 痩身、リラクゼーションに効果大。

〒815-0083 福岡県福岡市南区高宮3-8-3 青柳21 1F ☎092-524-6278 営業10:00～
19:00(最終受付) 休不定休 <http://www.beauty-melia.com> info@beauty-melia.com

KAREN

お客様案内センター ☎092-674-4488
お問い合わせ時間10:00～19:00(土日祝も受付中)

美容と健康両面からのデトックス

体型体質の悩み、肌の悩みもインディバひとつで改善していきます。
お客様の悩みに合わせての施術の提案を致します。

① 小顔インディバフェイシャル60分(肌診断付) ¥10,000

デコルテ、肩、首のこりこわばりをしっかりとほぐした後フェイス
ライン～顔の集中ケア

② デトックスインディバボディ 90分(体質チェック付) ¥15,000

体全身を深部から温め、機能の低下した部分を活性化。体内の毒素を排泄、
便秘解消。魅力を引き出す女性ホルモンの分泌も活性化していきます。



KAREN 本社 〒813-0035 福岡県福岡市東区松崎1-7-1 カレンビル2,3F
お問い合わせ ☎092-674-4488 karen_info@karen-kanna.com
福岡県: 天神本店・博多店・福岡店・東店・小倉店・橋本店・伊都店・大橋店
熊本県: 熊本店 鹿児島県: 中央駅店 宮崎県: 宮崎店

Introducing esthetic salon

高周波温熱機器インディバで美しく健康に!

INDIBA おすすめ エステティックサロン徹底取材!

兵庫・愛知・静岡・九州

La Siesta 『ラ・シエスタ』 ☎052-961-5422

久屋の街角プライベートサロン★アクセス便利なインディバ専門

身体の疲れも悩みもエステでスッキリ! 健康志向の気軽な雰囲気。1日3名
までのゆったり時間で丁寧に施術、これが『ラ・シエスタ』の人気の秘密!



① 『背中美人コース』70分 ¥9,450 (体験¥4,000)

当店人気No1! 背中への施術なのに、いつの間にかポッコ
リお腹もすっきり。ホットジェルの仕上げも至福!!

② 『小顔コース』60分 ¥7,350 (体験¥3,000)

お顔のセルライトもスッキリ! シャープさを実感!!
インディバファンになる事間違いなしです。

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-20-5 オアシス日向501号
☎052-961-5422 (完全予約制) 営業11:00～最終入店19:00 (時間は応相談)
休不定休 <http://www.salon-lasiesta.jp/> contactus@salon-lasiesta.jp

予防美容 Lourdes (ルルド) ☎092-717-3993

温・香・食=五感を研ぎ澄ます空間&トリートメント

INDIBA 温熱美容と高品質なオーガニックアロマコスメ、最
新の栄養学でインナーとアウターからのホリスティック施術
をおこなっています。



① Holistic コース(フェイシャル・ヘッド・ボディから2つ選択)

貴女の中に眠る美の潜在意識を目覚めさせるトリート
メント。120分 ¥27,000

② 体質改善コース12回 90分×12回=¥230,000

個人の体質に合わせてつくるオーダーメイドコー
ス。初回トライアル 90分 ¥10,000

〒810-0021 福岡市中央区今泉1丁目2-30 天神プレイス1F ☎092-717-3993
営業11:00～21:00 休月曜日 <http://salon-lourdes.com> shop@salon-lourdes.com

salon catalpa サロン カタルパ ☎0948-52-8888

なかなか痩せない原因を改善するINDIBA 健康ダイエット!!

体内温度を上げ全身について頑固なセルライト・脂肪を徹底ケア! 溜った
老廃物を排出し痩せやすい&太りにくい健康BODYにチェンジしませんか?



① 選べるボディスリムコース60分通常料金 ¥18,900～ビジター ¥7,350

■お腹・腰回リスリム ■背中・二の腕スリム ■小尻美脚スリムより選
んで体験できます♪

② ビタミン導入リフトアップフェイシャル60分通常料金 ¥12,600～ビジター ¥6,300

肌老化をケアし目元・ほうれい線・フェイスラインをリフトアッ
プ! 見た目が若返ると人気のメニュー!

〒820-0001 福岡県飯塚市鯉田2310-54 ☎0948-52-8888
営業月・日・祝 10:00～18:00 火・水・木・金・土 10:00～20:00
休年中無休(年末年始、研修日除く) <http://catalpa.jp>