

進め! 妄想ガール

シュシュアリス

chou
chou

Aliis

太らない食べ方の秘密
vol.5

レタスクラブ平成27年2月1日号増刊号

ダイエットの
ウソ
ホント
☆

／女らしい体になる!／

カロリー制限より効く☆
食べてやせる法則

外食・自炊のやせ講座

進撃の巨人 de くびれストレッチ

書き下ろし小説 (食)

加藤シゲアキ

胸キュンdiet

本田翼×千葉雄大×吉沢亮

Cover Girl
井上真央

太らない 食べ方の秘密

Happy
Diet

ヘルシー鍋と10年目への
本音トーク

KAT-TUN

9th→10th deep talk

亀梨和也 × 上田竜也
田口淳之介 × 中丸雄一

INDIBA®

DEEP BEAUTY

寒い冬こそ「インディバ®」の「深部加温」 温かく心地良く健康と美を手に入れる

高周波温熱機器「インディバ®」が好評につき再登場です。身体の中から温める「深部加温」ができる機器として、エステティックだけでなく様々な分野から支持されている「インディバ®」。気持ちの良い温かさに身をゆだねているだけで、ボディやフェイシャルの気になる部分をケアしてくれます。受けたことがないという方は、この時期にこそぜひ！

「身体を温める」というとお風呂や貼るタイプのグッズなどいろいろありますが、これらとひと味違い、自分の身体の中から温めることができるのが「インディバ®」。そのヒミツは「深部加温」にあります。「インディバ®」の施術では、身体の中で細胞の摩擦により特殊な熱が発生し、この摩擦で体内組織の温度を一時的に数度上げることができます。これが「深部加温」と言われるもので、「インディバ®」独自の機能です。

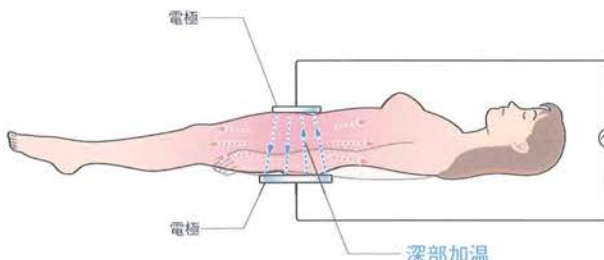
身体の中から温めると心地良さも格別ですが、ただ快適なだけではありません。血液や内臓などが目覚め、活発に動き出して、美容と健康に大きな力を発揮。ウエストシェイプを始めとする全身のお悩みケアや、フェイシャルケ

アでも大活躍してくれます。流行りすたりの激しい美容機器の中で20年間人気を集めています。

また最近「低体温」が話題になり、体温が低い弊害、上げることのメリットなど多くの記事や出版物を見かけます。体温が上がれば見た目にも顔色、肌ツヤが良くなり、血流やリンパの流れがスムーズになることで、体内の新陳代謝も良好になります。つまり健康も美しくさも手に入れられるわけです。「インディバ®」で直ちに「健康と美」をいただき！とはいきませんが、「深部加温」で温熱という刺激を与えることが、自分自身の身体機能を元気にして、外面だけでなく内面からの美しさを手に入れ、健康な身体へと導いてくれるのです。



エステティック専用
「ER」シリーズ



インディバの熱源は体内で発生する「ジュール熱」という熱。
各組織の温度を一時的に数度上昇させる。

【お問い合わせ先】株式会社インディバ・ジャパン TEL: 03-5768-8871 <http://www.indiba.co.jp>

高周波温熱機器 INDIBA® のある エステティックサロン&クリニックガイド クリニック

なら美容形成クリニック

<http://yukipras.wix.com/nara-biyo-keisei>

☎0742-27-1309

インディバ・メディカルエステから
レーザー・美容形成医療まで

皮膚、髪、身体のお悩みを日本抗加齢医学会専門医の
安田由紀子院長がレーザー・光治療、ボトックス、ヒアル
ロン酸注入、眼瞼形成手術まで一ータル治療します。

- ①インディバ20分×ケミカルピーリング×イオン導入
シミ・そばかす・くすみ・肝斑・ニキビ跡でお悩みの方に、血流
を改善し健康的な美肌に。(保険適用外)¥18,900(税込)
- ②インディバ50分+美肌点滴
肩凝り・腰痛・浮腫み・便秘・冷え性・各外来手術後など、
疲れた冬の身体を癒します。(保険適用外)¥25,380(税込)

〒630-8247 奈良県奈良市油阪町446-14奈良安田ビル4F
☎0742-27-1309 (営11:00~18:00(応相談))
(休不定休及び日曜日) @nara-biyo-keisei@snow.ocn.ne.jp



ごきそ皮膚科クリニック

<http://www.yuki-hifu.com>

☎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

ピーリング、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+ピーリング(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 名古屋市中昭和区御器所通り3-20 ST EAST 2F
☎052-852-8725
(営)AM9:30~12:30 PM14:30~18:30 予約制
(休)水 日 祝日 土(午後) @gokiso.hifuka@crux.ocn.jp



田栗ゆりの高周波温熱機器 INDIBA® の あるエステティックサロン&クリニックガイド

高周波温熱機器 INDIBA® で体の芯から温めて美と健康を！



美顔！

小顔！

痩身！

美脚！



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

クリニック

医療法人FAAおおつかクリニック

<http://www.faa-otsuka.jp>

☎092-874-8171

医師大塚由美(日本抗加齢医学会専門医)
のもと、体の内部から健康に
することで痩身、美容に効果的な
プログラムをご用意しております。

2014年12月より施術開始予定である3Dマルチポーラ式RFとパルス磁場の相乗効果に基づく医療機器が九州初導入となります。この機器は、FDAやCE、Health Canada等も含めて世界20か国以上で「深いしわの改善」や「セルライト除去」等に対する効果が承認されております。この機器はハリウッドセレブの間で好評の機器の進化版で、国際特許を取得した革新的な技術により、血液循環改善や線維芽細胞を刺激してコラーゲン生成を促進するのが最大の特徴で、非侵襲的(手術や苦痛なし)でしわの軽減や皮膚の引き締め、余剰脂肪の除去、体型の改善等にも有効性が立証されています。深部が温まる感触はインディバと似ています。当院では、医師の診察の最に患者さんのご要望や目的をうかがった上でどの施術を選択するかをお勧めします。



大塚 由美(理事長) 日本内科学会内科認定医、日本抗加齢医学会専門医、日本医師会認定産業医



〒814-0165 福岡市早良区次郎丸2-10-43 ☎092-874-8171
営業月・火・金9:00~12:30 14:00~18:00 水9:00~12:30 (休)水・土午後 日祝日
◎当院のウェブサイトから問い合わせ、または電話でお問い合わせください

①インディバお試しコース30分¥4,200(税込価格)

インディバ温熱療法の心地良いリラクゼーション効果、筋肉疲労改善、等の様々な効果を感じていただけるためのコースです。

2015年1月末まで行っています。

②ダイエットコース 脂肪冷却痩身5回+インディバ(30分)2回

①脂肪冷却痩身(1部位)ー脂肪冷却5回+インディバ(30分)2回(保険適用外)
¥127,500(税込価格)

②脂肪冷却痩身(2部位)ー脂肪冷却5回+インディバ(30分)2回(保険適用外)
¥202,200(税込価格)

体の気になる部分を選べます。

③プラセンタ療法・高濃度ビタミンC点滴療法

高濃度ビタミンC 点滴療法25g ¥15,000から100g ¥30,000
体質改善、抗ウイルスの作用予防、全身の若返り効果が期待できます。
プラセンタ療法 古くから美肌効果が知られています。疲労回復や高アレルギー作用、ホルモンバランス調整作用、抗老化等多様な効果が明らかに。肝機能障害や更年期障害、乳汁分泌不全の方は保険適用になります。その他の方はプラセンタ1アンプル¥1,500から。<ご相談ください>

エステティックサロン

Emilia(エミリア)

<http://www.emilia-villa.jp>

☎090-6319-7770

目黒駅より徒歩3分閑静な住宅街にある
隠れ家アロマエステサロン

洗練された空間・プライベートな時間・オーダーメイドの施術コースあなたにとってエミリアは、オンラインサロンです。心も体も自然にもどります。

①エミリアオーダーメイドシステム(インディバ&アロマトリートメント)
希望、状態に応じてセラピストと一緒に(インディバ&アロマトリートメントの割合)を作っていきます。通常価格120分 ¥18,000、180分 ¥23,000 (初回20%オフ)。詳細、オプションはHPで、お電話で。セラピスト募集中。

〒141-0021 東京都品川区上大崎3丁目
(プライベートサロンのため詳細はご予約時にお問い合わせください。)
☎090-6319-7770 完全予約制
(営業11:30~24:00(事前の予約時に限り時間外対応させていただきます。))
(休)不定休 ◎info@emilia-villa.jp



松下 未怜(オーナーセラピスト)

onBeauty(オンビューティー)

www.onbeauty-salon.com

☎03-6459-2035

温熱美容×歪みケア痩身コースが人気の麻布十番実力派サロン

「冷え・低体温」をケアする「温め」に特化し、体の深部から温めるインディバと歪みケアできるモンテセラピー、脂肪を揉み解す痩身が人気のサロン。一時的な結果ではなく健康美を目指す。疲労や年齢負け体型に悩む方に！

①脱冷え対策！根本温熱美容インディバ×痩身デトックス

60分10,800円、3回60分29,800円

インディバ40分→歪みケアスリミングマッサージ。
理想のボディラインへ！120分全身ケア¥15,750

②インディバ小顔フェイスリフト60分10,800円、3回60分29,800円

インディバ30分デコルテ→肩・首→フェイスケア。肩・首、フェイスライン、たるみが気になる方に効果◎

〒106-0045 東京都港区麻布十番1-7-8 3階 麻布十番駅徒歩1分
☎03-6459-2035 営業10:00-23:00 土日祝10:00-21:00
(休)不定休 ◎info@onbeauty-salon.com



幻冬舎「神エステ100選掲載 奥野 恵(オーナー)

高周波温熱機器 INDIBA® の あるエステティックサロンガイド

高周波温熱機器 INDIBA® で体の芯から温めて美と健康を!

美顔!

小顔!

痩身!

美脚!

エステティックサロン

SOIN(ソワン)

<http://soin.jp>

☎079-441-9644

10年後の自分の為に・・・。
ハッピーエイジングを手に入れる機会を
提供していきたい。

SOINの心。それは、お客様ひとりひとりに寄り添い手助けをする。「美」の変化を楽しみながら、心も体も満たされて頂く。そんな想いが込められています。お客様が気持ちよく過ごしていただけるよう、イニシャル入りの専用スリッパをご用意してお待ちしております。



オーナーエステティシャン 中井 雪代



①インディバフェイシャルコース60分 ¥10,800(税込)

クレンジング・洗顔→インディバフェイシャル→イオン導入→鎮静エッセンスパック
インディバで活性化した肌内部に、イオン導入で有効成分を浸透させることで、肌本来の持つ正常な状態に整えます。

②インディバボディコース60分 ¥15,120(税込)

インディバボディ 血行を促進し、代謝を促し、肩こり・筋肉痛・むくみを和らげます。施術後は、温泉に入った後のようにポカポカと温まります。

③インディバフェイシャル+Eポレコース 180分 ¥21,600(税込)

インディバの後に、国内特許(第5397974号)を取特しているイーボレーションプロフェッショナルを使用することで効果が広範囲にわたります。

〒675-0105 兵庫県加古川市平岡町つづじ野2-16 ☎079-441-9644
営業10:00~22:00 休不定休 @soin.yukiyo@outlook.jp



エステ&アロマリゾート chou chou

takasaki-chou2.com

☎027-386-6551

男女問わず通えるエステサロン chou chou

群馬県内でも限られたサロンでしか受けられないインディバを特別価格で体験できます。インディバは頭のてっぺんから足の指先まで施術可能です。

①インディバFACEコース通常価格 ¥13,000(初回限定30%off)

フェイスライン、しみ、しわなどお悩みやご不調に合わせインディバを30分、ラテスパ(洗顔)45分。

②インディバBODYコース通常価格 ¥16,000(初回限定30%off)

ボディライン、気になる部位にインディバを40分、全身のアロマトリートメント60分。

〒370-0007 群馬県高崎市間屋町西1-7-3
☎027-386-6551(女性用) 027-386-6552(男性用)
営業月~土 11:00~22:00 日祝 11:00~19:00
休不定休 @smilist1127@gmail.com



Aroma Flower アロマフラワー神楽坂

www.aroma-flower.net/

☎03-5228-3828

健康、美容の悩みを深部から改善するサロン
本場バリの技術を日本人向けにアレンジしたハンド
ケアとインディバ(高周波温熱機)で美と健康を!

①インディバ小顔コース60分 ¥8,400→¥4,200(初回)

インディバER42で温めて、たるみケア!ソファアップ、スッキリ小顔に。

②インディバ&痩身リンパトリートメント

90分 ¥17,000→¥10,000(初回)

熟練のセラピストによるハンドトリートメントとインディバを使用して脂肪を燃焼、スッキリボディラインに。バリ風の癒し空間でリーズナブルなお値段と高い技術をご体験ください。

〒162-0825 東京都新宿区神楽坂料理飲食業組合ビル3F
☎03-5228-3828 完全予約制
営業12:00~23:00 休年中無休(年末年始)
ネット予約画面: www.onemorehand.jp/aroma_flower



元気と笑顔の集まる処「ホッと」 ☎090-1766-3649

千葉県東総地区に初登場! 今よりもっと、体と心を「ホッと」に
アスリート・整体・リンパセラピスト歴豊富なオーナー
が、体調不良改善の為、自ら体験し、たどりついた
手技を加え、体も心もサポートします。

①インディバ45分+リンパセラピー30分+

セルフケア指導15分 ¥12,960(税込)

インディバ+温泉効果のホルミシスクリームでのリンパ
セラピー+セルフケア指導90分

②①+筋肉ゆる整体15分又はオリジナル

①に加え筋肉をゆるめ体ほぐす整体120分 ¥16,200
(税込) 全てオリジナルにお答えします。

〒288-0831 千葉県銚子市本城町4-537
☎090-1766-3649 完全予約制 営業10:00~応相談
休不定休 @minnahotto@yahoo.co.jp



オーナーセラピスト 青柳 あけみ

INDIBA®
DEEP BEAUTY

体を温めてボディケア
フェイシャルケアをしてくれて
気になるところがスッキリ!

INDIBA®



温めると肌がきれいになる理由

- 血流がよくなり肌が明るく透明感がでて、くすみ、クマ等もケア。
- 肌の調子が上がリ紫外線や肌トラブルに強い肌になる。
- 筋肉を温めると表面のハリ感もアップし、若々しく。
- 美容液やパックなどの成分をより吸収する。

Stone Spa ラ・エスペランサ (La-Esperanza)

☎080-3646-8302

“健やかに美しく”

当店では、“健やかに美しく”をモットーに、身体の内外面をお客様のご要望・お悩みに合わせてコースを作成しています。

- ①初回インディバ体験コース30分 ¥4,320(税込)
顔と体、どのコースにも自然界のイオン発生力を持つ貴宝石、岩盤浴がプラスされます。
- ②インディバ岩盤浴 INDIBA30分 通常 ¥9,720(税込)
内臓脂肪、更年期、疲労回復、冷え性等が気になる方に。岩盤浴コースのみのお得な回数券もあります。

〒444-0116 愛知県額田郡幸田町芦谷字毛倉43-11
☎080-3646-8302 完全予約制
営業10:00~20:00 岩盤浴のみ10:00~22:00 (休不定休)



Bellemano ベルマーノ

☎092-516-9103

顔から体まで気になるところをインディバで温めて美しく！
気になる部分に好きなだけ、インディバ施術でフェイスラインもボディラインもスッキリ！

- ①インディバ痩身コース90分
通常¥12,000→¥4,320(税込)
気になる部分1,2ヶ所にインディバ施術+リンパマッサージこりやむくみにも効果的
- ②インディバフェイシャル+エンビロン+リンパマッサージ90分
通常¥12,000→¥4,320(税込)洗顔→インディバ→トーンング→ビタミン導入→デコルテマッサージ

〒810-0041 福岡市中央区大名2-2-57-603
☎092-516-9103 完全予約制 (旧ティニス)
営業10:00~20:00 (休不定休)



オーナーエステティシャン 相良 美樹

ゴールド鈴鹿店

☎059-386-8816

シンビエゾン大阪店

☎06-6633-2797

韓国ビューティ(シンビエゾン)+インディバ
美容大国「韓国」の美容技術、熟練スタッフ+インディバでより美しく！
NEW サロンオープン！

- ①インディバフェイシャルコース 顔インディバ40分 ¥5,000~
インディバで温めてお顔の気になるところをケアしすっきりフェイスラインに。
- ②インディバボディコース 体インディバ90分 ¥15,800~
インディバで温めてからお腹、二の腕、脚等気になるところをケアしスッキリボディラインに。

鈴鹿店 〒510-0257 三重県鈴鹿市東磯山2-22-5
☎059-386-8816 ☎080-5112-5127
大阪店 〒556-0012 大阪市浪速区数津東2-5-16早園ビル2F
☎06-6633-2797
営業11:00~22:00 完全予約制 (休日曜日)



ange アンジュ

<http://www.ange-tsukumi.com>

☎090-8400-6826

高い技術と丁寧なおもてなしが 魅力の大分県津久見のサロン

キャリア19年のベテランエステティシャンがお客様一人一人に合わせたコースを施術いたします。日々の生活に無理なくエステを取り入れることでお客様の健康と美しさをサポートしています。リピート率90%以上を誇る居心地の良いサロンです。

オーナー
エステティシャン
平川えりこ



- ①部分痩せボディコース60分 ¥8,480(税込)
インディバ40分+脂肪もみ出しハンドケア。お腹、背中、脚等部分的なサイズダウンができます。
- ②全身痩せボディコース140分 ¥16,360(税込)
インディバ70分+全身リンパマッサージ60分 代謝が落ちて太りやすくなった体にたっぷりインディバをかけてスッキリボディへ。
- ③アンチエイジングフェイシャル120分 ¥17,500(税込)
ディープクレンジング+吸引+インディバ(40分)+ハンドマッサージ+Co2ジェルパック 気になるお肌のたるみや目元をプロの技で集中ケアしていきます。お顔がキュッと引き締まり小顔を目指します。



〒879-2442 大分県津久見市港町9-24 2F
☎090-8400-6826 完全予約制 営業10:00~16:00 (休日、祝日)
info@ange-tsukumi.com

高周波温熱機器 INDIBA®

エステティックサロンガイド

高周波温熱機器 INDIBA®で体の芯から温めて美と健康を！

美顔！

小顔！

痩身！

美脚！