

噂のDS 駆け込み& トレーニングサロン

濱田マサルさん

「時間が空くと、直行する駆け込み寺。足が軽くなります!」

仕事の合間に通える、癒しのスポット

疲れや体のだるさを感じたら、即座に予約する、濱田さんお気に入りのリフレクソロジー。「とにかく痛い。でも、通いすぎて、その痛みにも慣れてきました(笑)」と、濱田さん。ひざ下から足裏にある反射区の深部に行き渡る強さで揉みほぐすので、むくみ解消や新陳代謝促進にも効果絶大!

烏来 渋谷店(ウーライ)

東京都渋谷区宇田川町13-16 コクサイビルB館2F  
☎03-5457-3321 年中無休 予約優先 JRほか  
渋谷駅から徒歩5分 http://www.wulai.co.jp/

濱田さんおすすめ DS メニュー

リフレクソロジー (60分) 6825円

宇野ナミコさん

「自分の仮面を外して、素の自分を  
知れるなんて、究極のDSです(笑)」

肌を通じて心も清らかに導くサロン

オーラソーマの考え方を基に、英国発オーガニックコスメ「AEOS」を用いたフェイシャルが受けられるサロン。「AEOS」とは今の自分を知らずして、肌と心の両方をヒーリングしていくコスメ。「心が丸裸にされたようで、不思議な感覚」と、宇野さん。美肌を望むならば、心を整えるところから始めては?

Rosy Grace

東京都港区高輪1-5-18 ☎090-4382-8118 不定休  
完全予約制 東京メトロ南北線ほかに白金高輪駅から徒歩5分 http://www.rosygrace.com/

宇野さんおすすめ DS メニュー

AEOSホリスティックフェイシャルトリートメント  
(90分) 175000円 (トリートメント、\$460円相当のオーラソーマボディ、コンサルテーションを含む)

倉田真由美さん

「今の体重を維持できているのは、  
トレーナーの高橋さんのおかげ」

美しさを維持するのにトレーニングは欠かせない

「トレーニングは正直ハード。でも20代の体重を維持できているのは高橋さんのおかげ」と倉田さんが絶賛するのはカリストレーナーの高橋義人さんのパーソナルレーニングスタジオ。目的や体力に合わせたオーダーメイドのプログラムだから、初心者でも安心して通える。

Eva cuore body (エバクオーレボディ)

東京都渋谷区神宮前3-15-9CREST表参道101  
☎03-6804-6766 ⑧無休 完全予約制  
東京メトロ表参道駅から徒歩5分

倉田さんおすすめ DS メニュー

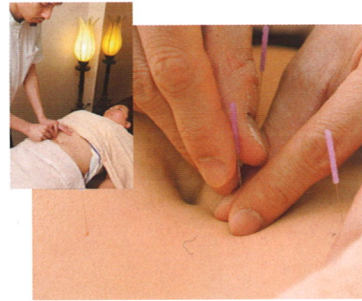
パーソナルトレーニング  
(60分) 1万2600円(ピジター)

「鍼は痛くないが、ズンとくる鈍痛が  
走ると効果アリな感じ。ダイエットに関して  
非常に厳しい先生です!」—今井 恵さん

これが噂のDSメニュー

ダイエット 鍼

初回(約75分) 1万円、2回目以降(約45分) 4800円  
体質に合ったツボに鍼を打つことで、自律神経系や内分泌系のバランスを整えていく治療。最低3カ月の期間が必要。



360以上あるツボの中から、体質(=証)に合った組み合わせで鍼を打つ。ズンと響く鈍痛が体全体に走る!

勝手にSミシュラン

施術の痛さ ★★★★★  
先生・セラピストの厳しさ ★★★★★  
効果 ★★★★★

渋谷

龍虎道

東京都渋谷区渋谷1-10-4Maizon d'U 6F  
☎03-6231-1131  
⑧日曜 完全予約制  
JRほか渋谷駅から徒歩5分 http://www.ryukodo.jp/



親指と人差し指の付け根「合谷」に打って、内分泌系のバランスも整える

ライターY.Hが体験しました!

3カ月通えば確実に  
痩せる予感大!

「もう、鍼を打ったの?」と思うほど、痛みを感じさせない高い技術。でも、羽瀧先生の厳しいアドバイスは、時に心が折れることも。今までのたるんだ生活に喝を入れるにはおススメ!

鍼灸治療による  
根治療法で  
体質改善させます!



鍼灸師  
羽瀧泰洋先生

鍼治療と生活習慣の改善で  
理想のボディも夢じゃない!

人の身体に存在する360以上のツボ。体質や証に合った組み合わせのツボに鍼を打つことで、自律神経系や内分泌系のバランスを整えていく「ダイエット鍼」は、今井さんも絶賛するほど。  
「根本から体質を変えるには、最低でも3ヶ月の期間が必要。トータルで約20〜25回通って頂くこととなります」と羽瀧先生。その間、食事や生活習慣に対して

もアドバイスを徹底し、時に厳しく叱咤激励されることも。とはいえ、3カ月でリバウンドのない美しい体を手に入れる人が多数いると噂の治療院。本腰入れて体を変えたいならば、絶対おススメです。

「施術中は痛くても、施術後には気持ちも  
体も軽くなります」—濱田マサルさん



主宰・理学療法士  
小野晴康さん

固まった  
筋肉をほぐし  
女性らしい  
体をつくる  
メソッドです

編集Y.Kが  
体験しました!

これが噂のDSメニュー

ミオドレナージ パーツ  
(50分) 1万8800円

霜降り脂肪を溶かし高周波マシンと筋膜に働きかける手技でむくみやこりを軽減。太ももど1回で2〜3cmが実現するそう。



足の外側の肉が削がれた!!  
声も出せない痛さとはこのことか...と思うほどの痛み。翌日は筋肉痛に見舞われ階段が昇れず。でも、むくみが取れ、すっきりしたラインを維持できています。通えば、美脚は間違いない!

勝手にSミシュラン

施術の痛さ ★★★★★  
先生・セラピストの厳しさ ★★★★★  
効果 ★★★★★

学芸大学

アンチエイジングサロン  
ソリデンテ南青山  
東京都目黒区鷹番3-18-20 塚原ビル2F  
☎03-3711-6885  
無休 完全予約制  
東急東横線学芸大学駅から徒歩3分 http://www.sorridente.jp/



むくんでセルライトが溜まりやすいうエスト部分も激しく攻撃

太ももの内側の筋肉がこり固まると、むくみの原因に。容赦ないスピードで施していくハードなマッサージに、成すすべし!

ここからが本番。筋肉に圧をかけて、伸ばしてほぐす手技に思わず、絶句



日本に数合しかない高周波マシン「テクノシックス」により、体の温度が2〜5℃上がり、全身がポカポカ!

野先生。涙のハンドマッサージ終了後には、むくみなしの細い足に変身。続けられ、理想のラインが手に入るのだとか!

「涙のハンドマッサージですが、通えば  
体質も完治します」—倉田真由美さん



オーナー・薬剤師  
早野実希子さん

これが噂のDSメニュー

シングルネチャ  
(全身)

(95分) 4万4千円

体の悩みや希望に合わせ、オーダーメイドで組み立てていく独自メソッド満載のメニュー。1回の施術で心と体が完全リセット!



肩甲骨の周辺の詰まりをこのようにケア。これだけで背中がすっきり!



下垂した内臓をあるべき位置に戻す秘技でウエストラインも変化!

勝手にSミシュラン

施術の痛さ ★★★★★  
先生・セラピストの厳しさ ★★★★★  
効果 ★★★★★

六本木

ABSOLU HERBEEN  
(アブソリュ ハービーン)

住所は非公開  
☎03-6638-6979  
⑧火曜、祝日 完全予約制  
東京メトロ日比谷線ほかに六本木駅から徒歩5分 http://absolusherbeen.com



あごまわりを中心にした顔の筋肉と骨格を矯正することでフェイスラインや首まわりもほっそり



まずは不調箇所を見つけて、背中や脇の収縮した筋肉にアプローチ。たった数分のマッサージで左右の腕の長さが変わる!

「常に進化するサリさんのゴッドハンドを受けると、  
心から洗われたようにすっきりします」—宇野ナミコさん

今年、開発  
テクニ  
全身の  
解消さ

これが噂のDSメニュー

This is a  
SUNctuary Body  
(90分) 1万8900円

マヨルカ島から発信されたアスリート系テクニックや最新の「ビューティ オープナー」テクニックによるカスタマイズされたボディケア。

耳下腺から首までの老廃物の滞りも徹底的にケア。これで二の腕のたるみや肩こりなどの悩みもすっきり!



オリジナルの手技を多用し、二の腕や背中の中層の老廃物がこりを徹底的に促す。老廃物がこり固まった部分は電流が流れるような感覚!



まずは脊柱ゾーンの溜まった毒素を入念に押し流し、背中や脇のこりを解消



「みぞおちの周辺が堅くなっている人はストレスが溜まっている証拠です」とサリさん。こりほぐれるまでは、涙が出るほど痛い!

「は、とにかく効果テキメンと評判。痛くて電流が走るような感覚に陥りますが、それは今まで頑張ってきた証。でも、いつかは体の声を聞いてあげないと、体も心も弱っていく一方」とサリさん。今年から頑固なパイプを開通させるように体に、流れをつくる新メソッドも導入し、さらなる進化も。スリミング効果だけでなく、ストレス解放も促す、ゴッドハンドのパワーチャージは、グロウ世代に今、必要なものなのかも!

勝手にSミシュラン

施術の痛さ ★★★★★  
先生・セラピストの厳しさ ★★★★★  
効果 ★★★★★

表参道

Aglaias SUNctuary  
(アグライア サンクチュアリ)

東京都港区南青山  
3-10-38 1F  
☎03-3402-3442  
不定休 完全予約制  
東京メトロ表参道駅から徒歩2分 http://aglaiasaly.com/



Before

After

愛のあ  
流も疲  
術後  
かに  
-1kg