

TODAYムックお特別編集
[シュンミー]

Shunme

定価
¥550

[本体価格¥500+税]

キメク旅/

MAY
2014

COVER GIRL

トリンドル玲奈

お休みには
海行こうかな〜

SPRING BEAUTY

- ・ベース&美白でスーパー美肌
- ・春のオシャレ弁当

LET'S TRAVEL!

- ・達人たちの旅支度
- ・ヒロインみたいに旅をする
- ・夏旅の前に可愛い水着が欲しいの
- ・NIPPONの女子旅
- ・パワーチャージをしにハワイ島へ!!
- ・旅収納の極意。教えてバツ王^{キング}

計画だけでもアがる旅のオハナシ♥

楽しい! 可愛い!
乙女の旅

断食

ダイエット合宿

ぶひ
ぶひ



畑で豚のイヴに会える

埼玉県・神川町 リフレッシュの森

体内をキレイに、快適ダイエット
1泊1万円とリーズナブル

酸素断食、半断食から自分に合ったコースを選び、楽しくダイエット。体内をキレイにすることで、健康的なカラダを作り、痩せやすく太りにくい理想の体型を取り戻すことができる。朝のリフレッシュヨガをはじめ、自由に参加できるさまざまな講座があり、どれも参加料は無料！ハイキングや農業体験など、自然を生かした講座も好評。



3

1 酵素ジュースを1日2回飲むだけの本格的な断食コース。野草や果物を発酵させたジュースは、血液も浄化。2 深くゆっくり呼吸して、新しい空気をカラダの中に取り込むリフレッシュヨガ。カラダを伸ばして、心地よい刺激を感じよう！3 一汁一菜を基本としたバランスのよい食事を提供する半断食コース。マクロビオティック食は、体質改善にも効果あり。

無理なく
集中ダイエット



2

data

①埼玉県児玉郡神川町矢納526

☎0274-52-6888

②営IN15:00/OUT13:00 ③休無休

④料1泊1名1万円

(初回入会金1万2000円)

アクセス：JR高崎線 本庄駅もしくは本庄早稲田駅より送迎あり

