

この1冊であなたもスッキリ
水着ボディ!

フィット



「大好評連載中!」
フィギュアスケーター
浅田真央。
上を向いて進もう!

定価540円
9 September

やせたい人集まれ! FYTTE Web
▶ <http://fytte.jp/>

「なぜ、やせない??」の
悩みをズバツと解決大特集!

太る原因別 やせ方教室

太る原因 ▶ ついつい食べ過ぎている
**ランチョン・マツ
ダイエット**でムダ食いSTOP!

太る原因 ▶ 運動がおっくうだ
夕方のラジオ体操で
究極のラクやせ!

太る原因 ▶ 食事時間がしょうずにとれない
雑穀小にぎりで
不規則食でも美スリム!

太る原因 ▶ ダイエットが長続きしない
ガゼン心に打ち勝つ!
賢人発 **メンタル術**

カロリーカットも節約も!



超保存版とじ込み付録

冷凍ワザで
ラクやせBOOK

「キレイにやせよう!」
Cover Girl
元氣いっぱい
道端 常夏美Body!
アンジェリカ



1週間でウエスト-9cm!
**バスタオル
巻くだけで
腹ペタ
ダイエット**

太る原因 ▶ 生活が不規則ですぐ太る
ムダ食欲をコントロール!
**やせホルモン出し
快眠術**

太る原因 ▶ なかなかやせない部位がある
**姿勢筋強化
1ポーズエクサ**で
脚・尻・腹の部分やせ

TVで話題の
おっぱい体操etc.
“やせポイン”体型になる!
武田久美子 直伝ワザも



1体になれる
を覚えて帰る

やせない原因解決
column



「キレイになりたい」を叶えます

“やせ技”が受けられる

美 スポット NAVI

自分に合うダイエットって自分ではなかなかわからないもの。そこで、食事のとり方や運動のしかた、生活習慣など、専門家のアドバイスが受けられる全国の施設をご紹介します。自分に合った最適なやせ技を習得できます。

撮影/小坂直樹(日本野菜ソムリエ協会) 取材・文/宝田明子

※以下のアイコンは、各施設で受けられるメニューです。

- カ…カウンセリング
- 食…食事指導
- 運…専門家による1対1の運動指導
- エ…グループエクササイズプログラム
- 水…アクアプログラム
- ア…アクティビティ
- 宿…宿泊プラン

運工
SPOT 02

yama
量したマン
フィットネ
ことがない
ナー・管理
ンが連携し
果的なダイ
くれます。ス
め、男性の目
こはげむこと

4・8
F
air.jp
月/月(30日間
00(会員価格)

カ 食 運 エ ア 宿

リフレッシュの森

体のリセットを目的とした酵素断食や半断食、5kg以上の減量を目指す人のそう身コース、摂食障害やうつなどで悩んでいる人を対象にしたコースなど、その人の目的に合ったプランでダイエットをサポート。キレイなボディラインをつくるベリーダンスやヨガなどの運動はもちろん、有機野菜や豆腐、しょうゆづくりなど、滞在中はものづくりも体験できます。

DATA

- ① 埼玉県児玉郡神川町矢納526
- ② 0274-52-6888
- ③ <http://www.denjikidiet.com>
- 全コース 1泊 ¥10000 (1か月以上の長期滞在者には、宿泊費が割引になるお動・通学するコースは1泊 ¥4000～、入会金 ¥12000



近隣の「100年の森」ハイキングなど、自然に囲まれた立地を活かした講座が人気。



ヨガ、ベリーダンス、コアリズム、自力整体など選べる講座は全部で15種類以上。

豊富な講座で自分だけの
プランをカスタマイズ

リゾート気分で作せる
タラソプログラムで代謝UP

DATA

- ① 千葉県勝浦市興津1920
ブルーベリー・ヒル内
- ② 0470-70-5550
- ③ <http://www.thalasso.jp/tmp>
- アクアトニックプールや水中エクササイズを体験できる「プチタラン」 ¥5775～



SPOT 04