



SWEET GIRLY ARTBOOK

L'ARME

023

¥590 SEPTEMBER 2014

COVERGIRL
齋藤飛鳥
10

甘い、かわいい♥ 女の子のファッション絵本。

世界で一番おもしろい
かわれている日本の女子
PUSSY CAT
MAKE-UP

夢のちね /
ヘアアレ総選挙

Awesome city girls

my
first
vintage

はじめての
ヴィンテージレッスン

さとれなが約1カ月のダイエットにチャレンジ!

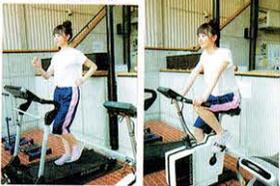
最近体重が増えつつあるというさとれな。そんな彼女をキレイに変身させるべく、1ヶ月の集中ダイエットに挑戦してもらいました!

12:00 お昼ごはん

メニューはコチラ♡



施設内にあるマシンで運動



13:00 自由時間

酵素ドリンクを飲んで体験



常時数種類の酵素ドリンクがあるよ。水で割って飲みます♡さとれなのお茶入りは更酵素。

10:00 昼の体操~フラメンコ体験~

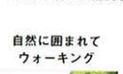
基本のステップを習って



お昼の講座はフラメンコ。基本のステップから教えてくれるので、初心者でも気軽に参加可能。

スカートを使ってダンス!

スカートを持ち、きれいに足を揃くように大きく動かす! ストップと合わせて踊るよ。



自然に囲まれてウォーキング



衣装は貸し出しOK



断食道場で身体をリセット!



体験したのはコチラ!

自然があふれる埼玉県の断食道場にきました! さとれなが体験するのは、食べながら痩せる「断食コース」です!

リフレッシュの森

「身体を健康にすること」にモチベーションを高めた断食道場。何も食べないのではなく、酵素ジュースで最低限必要なエネルギーを自分で補給する断食なので、ストレスを溜めずにキレイになれる♡

埼玉県児玉郡神岡町矢野526 ☎0274-52-6888 料1泊10,000円〜※別途入会金 URL: http://danjiki.net

7:00 朝の体操~ヨガ体験~



朝はリラックス効果を得られるヨガを体験して身体を自覚のさせます。全身の柔軟性を高めて痩せやすい体質に。

9:00 朝のお茶タイム



梅干しと生姜、醤油、番茶を混ぜた梅醤番茶を飲みます。疲労回復、血液浄化などに効果あり。



施設内には様々なトレーニングマシンが。いつでも身体を動かすことができるのが嬉しいですよ!

16:30 夕方の体操~フラダンス体験~

最後はフラダンスレッスン。腰とお尻をしっかり動かすので、ウエストにくびれができますよ!

短期集中! ダイエット講座

「時間がなくても絶対痩せたい!」という読者のわがままな願いを叶えるべく、ラルムガールズたちが実践している緊急ダイエット法をご紹介します♡最近身体がなまりがちだったという、さとれなご佐藤麗奈ちゃんが挑戦した1カ月に及ぶガチダイエットの様子も合わせてチェックして!

Photo: booro(BIE), Aiki[佐藤麗奈さん・斎藤みらいさん]、市橋航美[新井ひとみさん]、大竹みゆき[TEM] Hair&Make-Up_Midori[佐藤麗奈さん]



NOW

AFTER

BEFORE

悩み

インナーケアを重点的に行っていたので、身体が軽くなった♡運動はももちろん、食事はキレイな身体作りには重要なんだと実感。メリハリBODYを目指して引き続き頑張ります!

約半年前から

何が変わった!?

ダンスをずっとやっているんで、がっちりした体型が悩み。脚も筋肉がしっかりついているから華奢になりたいな♡あとスイーツが大好きだから、甘いものだけは我慢できない...

©Ken Ogawa (will creative)

大華な約束や撮影前にこんなDIETをしています♡

3週目 小顔専門エステですっきり小顔に!



BEFORE

右頬が下がっていて頬に歪みがある。頬骨のあたりがむくんで、目も腫れぼったくて眠そう...

STEP3 顔の大きさを計って終了



たった60分の施術で顔の大きさが変わるなんてびっくり! 痛みも全くないのが嬉しい。

STEP2 鼻を高くするように揉む



カウンセリング時に計っていた施術前の顔の大きさと比較。なんと定義と顔の間に指1本分もの隙間が!

STEP1 手のひらでマッサージ!



鼻筋を優しくほぐし、骨を正常な位置へと戻す。鼻の骨を矯正することでメリハリのある顔に。

2週目 お家でできるダイエットを強化!

キャビテーションで入念にマッサージ



ヤーマンのキャビテーションキャビテーションを週に2回使っています。脚のむくみも取れ、お尻は入念に使用して嫌な脂肪をオフ! 美容院で使えて便利ですよ!

美顔器を使って小顔に近づける!

お風呂上がりに美顔器で美顔の小顔を目指します。エステで体験した美顔器は、お風呂にAVを当ててつつ、むくみもオフできるのでかなり優秀!



こまめな腹筋&ストレッチは欠かせない



寝る前にはしっかりと腹筋のストレッチをします。柔軟性を高めるストレッチ20分。おねりを加えた腹筋100回(約10分)

小顔科学研究所 表参道店
多くの有名人が通う人気サロン。マッサージのような心地よい施術で、顔の骨と骨の隙間を開き、歪みを取り除いていきます。60分の施術で顔の印象がガラリと変化するのを実感♡
①東京都港区神宮前3-14-15 石橋ビル202 ☎03-6434-7494
②表参道の小顔カクココース188,000円 URL: http://kogakagaku.com

体験したのはコチラ!

4週目 トレンドのジュースクレンジングでファスティング

今回体験したものはどれも良かった♡これからは常に運動と食生活に気をつけてキレイな身体を維持したいと思います♡



ラストジュース! こぼるの甘みとフルーツがマツチンして美味しいです♡

グリーンだから苦いかなと思いきや、フルーツのおかげで甘くて飲みやすい♡
代謝アップ効果のある「THE ROSE」を「ジュース」生薬が効いて美味しい。



YES TOKYO JUICE
2016年4月にオープンしたばかりのジュースクレンジングの専門店。来店前に1対1カウンセリングをした上で、各人の体質に合わせたジュースクレンジングの処方をおすすめ。
東京都目黒区上目黒1-3-11 YES Bldg.1F ☎03-3760-4717
他、各都道府県ジュース1,000円〜 URL: http://yes-tokyo.jp

Shopはコチラ!