

推しさえいれば♡

引き算メイクにもう飽きた! カラーメイク2022 byア

SHE THREE

[シースリー]

COVER
THE RAMPA
吉野北
愛すべき、
その眼差し

BEAUTY
MANIA

ビューティ 感度、高まって きた?

プチプラコスメで作る♡
春のチアフル・フェイス

新條由芽

ネオレトロブームに
乗っかってみた♡

田中芽衣

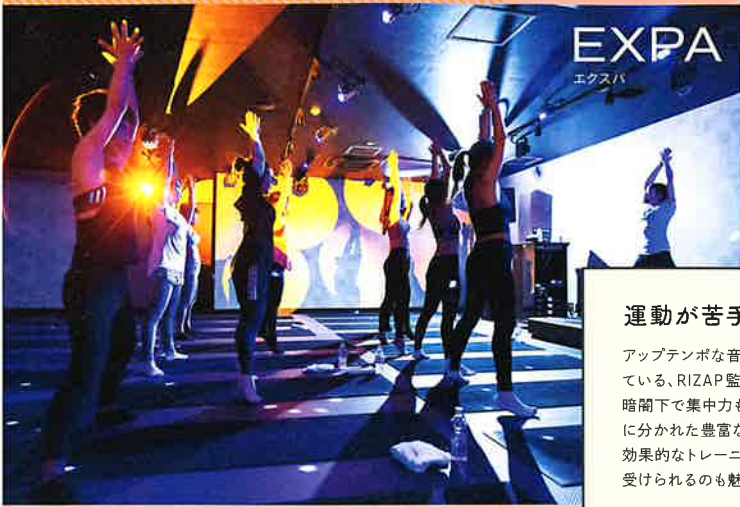
NAIL 指先くらいトンがって行こ♡

平成ギャル系 **地雷系** **イタ系**

大峰ユリホ

ぜ〜んぶやって、残ったものだけ!
モデル ギャビーの美容ルーティーン

今っぽな魅力に惚れる **世古口凌**



運動が苦手でも大丈夫！ 暗闇×筋トレで“結果にコミット”

アップテンポな音楽×暗闇×光が織りなす非日常的な空間で、楽しくカラダを動かすことをモットーにグループレッスンを展開している、RIZAP監修の女性専用ボディメイクスタジオ。みんなで励む1回45分の“楽しすぎる筋トレ”なら無理なく続けられるし、暗闇下で集中力もアップ。全身を引き締めるシリーズから骨盤調整、ヨガ、ダンス要素を取り入れたものなど、部位別・レベル別に分かれた豊富なプログラムから、目的やその日の気分に合わせてチョイス可能。月1でカウンセリングも設けられているので、効果的なトレーニング方法が学べたり、メンタルケア、栄養学に基づいた食事指導など、パーソナルジムさながらのサポートが受けられるのも魅力！ フルタイム会員 月会費¥17,110※7:00-23:00、週1不定休(エクスパ) URL ▶ expa-official.jp

マシンを使ったピラティスで、凛とした美しい姿勢に

体幹を鍛えながら、適度に筋肉のついたメリハリボディがつかれると、韓国アイドルを筆頭に人気が高まっているマシンピラティス。“凛とした美しさ”をテーマに今年オープンした「Rintosull」は、専門器具を使うことで効率よく筋肉にアプローチし、美しい姿勢やプロポーションを養える女性専用のマシンピラティススタジオ。大画面スクリーンを活用しながら、インストラクターによるきめ細やかな直接指導を取り入れた、デュアルレッスンスタイルに。3Dセンサーにより身体バランスや骨格なども測定してくれるので、一人ひとりの身体のクセや歪みパターンに合わせて、スタイルアップに最適なトレーニング方法をアドバイスしてくれる。マシンピラティスの基礎もしっかり学べるので、初心者でも安心♪ 月会費¥10,800(リントスル) URL ▶ yoga-lava.com/lp/rintosull/cp/kawasaki/shop.html

Rintosull

リントスル

マシンピラティススタジオ
Rintosull 川崎店
神奈川県川崎市川崎区砂子2-6-2
川崎三恵ビル 6F



GYM

ジム

いろいろなジムのプログラムに
ドロップインで通える！

隙間時間を使いながら、いろいろなジムに通いたいという好奇心旺盛な女性には、暗闇フィットネスやホットヨガ、ピラティスなど、2,000以上のプログラムを好きな時に好きなだけ利用できる、ジムネットワークサービス「GYM」がうってつけ！ スマホで簡単に会員登録でき、その後はプログラムを選んで1チケットあたりのポイント(1ポイント=1円)を購入、予約するだけ。今回紹介しているEXPAをはじめ、人気施設と提携しているから、話題のフィットネスにも都度通いが可能。場所に合わせて決めたり、気分でもチョイスしたりと、自分ならではのコーディネートで常に新鮮な体験ができるなんて、最高じゃない？(ジム) URL ▶ gym.jp

STEP 01

WEBでGYMを検索

STEP 02

好みのフィットネスを複数の施設から検索

STEP 03

プログラム内容を確認

STEP 04

行きたい時間を選んで簡単にチケット購入予約

1 TICKET FITNESS
NO MONTHLY BASIS
NO ADMISSION FEES

プロテインやサブリなど、店頭には少ないアイテムも！

GYM CLOUD

ジムクラウド

プロも御用達！
レンタルで自宅をパーソナルジムにカスタム

自宅で気軽にトレーニングしたいし、色々なツールを使ってみたくは……とお悩みなら、レンタル型のサブスクを活用してみれば？ 「GYM CLOUD」では、ランニングマシンから家庭用サウナ、レジスタンスバンドなどの小物や美容アイテムまで、トレーニング機器やフィットネスに関わる1万円以上の用品を、リーズナブルにレンタルできるんです♡ 専門のリペア職人によりメンテナンスも徹底して交換OK、気に入ったアイテムは購入も可能。実店舗も展開しているので、大型のマシンなどは大きさや使用感を試してからサブスクするのもイイかも！ ミニステップ 12ヶ月レンタル価格¥1,180～、レーサーズピンバイク 12ヶ月レンタル価格¥3,710～、パーソナルサウナ 1人用コンパクト<工事不要/コンセント対応>12ヶ月レンタル価格¥44,000～(ジムクラウド) URL ▶ gymcloud.jp

GYM CLOUD 松屋銀座店

東京都中央区銀座3-6-1 松屋銀座5階 ☎03-6721-9909 ※ジムクラウド総合受付 ◎松屋銀座の営業時間に準ずる

