

2017年7月7日発行・発売 (毎月7日発行・発売) 第14巻第11号 平成16年9月13日第三種郵便物承認

美しいものこそ贅沢!  
新しい時代のラグジュアリー・ファッション誌

# Precious

プレシヤス

2017 AUGUST 8

大人の夏をもっとおしゃれにする  
「Tシャツ」大研究

旅の「名品小物」が  
ドラマなバカンスを彩る

話題のクルーズトレイン  
「TRAIN SUITE 四季島」で過ごす休日  
リッチ&リラックス  
大人の洗練「旅」スタイル

「カラーストーン」で  
印象に残る女に!

〈真夏のファッション大特集〉

贅沢な白 & 涼感の黒

理想の女性像 & ライフスタイルから導く、  
真夏のワードローブ決定版

1か月コーデネットワーク対決

与えるケアの前に、まずは不要なものを  
きちんと捨てる、のが美肌への近道!

夏こそ  
「取り去る美容」で、  
くすまない女宣言!

口角がキュッと上がる!  
無敵の「サマーページ」  
最新ルール

大人の欲望を満たす、  
デスティネーション20

Precious プレシヤス 2017年8月号 (毎月7日発行・発売) 7月7日発行・発売 第14巻第11号 平成16年9月13日第三種郵便物承認  
編集人 高橋木緒子 発行人 橋本記一  
郵便番号 101-8001 東京都千代田区一ツ橋2-3-1 小学館発行 電話 (編集) 東京03 (3230) 5520 (販売) 東京03 (3281) 1771  
定価 850円 (税込) 880円



フリヴォール コレクション  
アントレレドアリング  
イエローゴールド、ダイヤモンド

## Van Cleef & Arpels

Haute Joaillerie, place Vendôme since 1906



ヴァンクリーフ&アーペルは、1906年パリ ヴァンドーム広場に誕生したハイジュエリーメゾンです  
www.vancleefarpels.com 0120-10-1906

雑誌 07853-8



4910078530872 © Shogakukan 2017  
Printed in Japan  
00787

定価850円  
本体787円

美容モデル  
連載 真樹麗子が体あたり!  
**ウワサの美スポット**  
探求記 vol.31



ダイエットが続かない!  
体質改善をしたい!にオススメです

**パーソナル  
トレーニングと  
痩身エステを融合、  
効率よくやせ体質に!**

ダイエットや体質改善のために、ジョギング、筋トレ、エアロビクス等々、いろいろトライしたけれど、どれもこれも続かなかった…そんな人に朗報! 真樹麗子が体験した、パーソナルトレーニングと痩身エステが合体したメニューは、まったくツラくないのに結果が出るという評判! その秘密メニューの調査結果をご報告します。



**今月のビューティスポット  
モアレジーム**  
東京都港区赤坂3-9-2 No.F赤坂見附 2F  
☎0120-0216-15  
営業時間:平日10~22時 土・祝10~20時 日曜定休  
入会金¥20,000(税別)  
クロスジームコース 1回90分 8回¥176,000~(税別)



パーソナルトレーナー 宮森 俊也  
パーソナルトレーナー 石井 暁子

無理することなく  
基礎代謝が上がります!  
メリハリボディに変わる!  
麗子さん、ホットヨガ通い、続いていきますね! むくまなくなってますし、成果が出ていますね!  
「そうなんだけれど、最近、ちよつと疲れやすいのよね。筋肉をつけるトレーニングが必要なんじゃないかしら?」  
それなら、先日、編集長が教えてくれた、エステとパーソナルトレーニングが合体したビューティスタジオがあるんですけど、無理なくトレーニングができるという評判なので、行ってみたいよか? というわけで、東京・赤坂にあるパー



ソナルビューティスタジオ「モアレジーム」。まるで、エステティックサロンのような優雅な空間! まずはエステ担当の石井暁子さんから今日の流れをうかがうことに。①超音波式の体組成計BFIメジャーで今のボディをチェック②体の深部を温める施術を15分③個々に合ったパーソナルトレーニング60分④運動後の筋肉疲労を和らげる老廃物を流す施術を15

分、で終了。  
「トレーニングの前後にエステが入るのがいいわね!」とウキウキのエレガント麗子は、ガウンに着替えて、早速ボディチェックを開始。身長、体重、体脂肪、BMI値の測定だけでなく、超音波で二の腕、腹部、腰部、太ももの前&後ろの計5か所の脂肪の厚みを計測してくれる。「どの部分に多く脂肪がついているのか、ひと目でわかるのね。現実を見るのはちょっと怖いわ!」  
「きやー、確かに怖いですね。でも、どこを徹底的にトレーニングすればいいのかがわかるじゃないですか、麗子さん。体組成計に乗ったり、エコー検査で脂肪の厚みを測ったり、ひと通りの計測データがパソコンに取り込まれ、その集計データを見ながら、石井さんが詳しく



「それは背中のコリが原因で、上半身が滞っていることが考えられます。ダイエットの必要はなさそうですが、筋肉量が少なめののが気になりますね」と優しく解説する石井さん。やるべきことが見えてきましたね、麗子さん!  
次は、深部を燃焼し代謝を上げる高周波温熱器ラフォスプレミアムを使ったエステティックを。引き続き担当は石井さ



ん。丸いプレートを当てて、冷えた脂肪にアプローチを…。二の腕を重点的にお願いしますっ」とエレガント麗子。  
場所によってはプチプチと脂肪をつぶすようにマッサージするそうですが、「温かくて気持ちいいわ」とすつかりリラックスしている様子。全身に高周波温熱器を当ててもらい、準備完了!

個々に合った  
パーソナルトレーニング60分!



「驚きだわ! ほほ毎日履いています!」  
もしかして、片足立ちがふらついてい  
「真樹さん、ハイヒールを履いていらっ  
「驚きだわ! ほほ毎日履いています!」  
もしかして、片足立ちがふらついてい  
「真樹さん、ハイヒールを履いていらっ  
「驚きだわ! ほほ毎日履いています!」  
もしかして、片足立ちがふらついてい



るから?  
「安定しない原因は、真樹さんの骨盤が前に傾いているからなんです。ハイヒール愛用者に多いのですが、このままだと腰を痛めてしまうので、それをケアするトレーニングもお伝えしますね」  
こんなふうなきめ細かくボディを見て

トレーニング後  
運動の疲労をやわらげるエステを15分



くれるのは、ありがたい。腕立て伏せや腰痛を緩和する筋トレなど、ひと通りのトレーニングを終えたら、汗だく! でもこはシャワールーム完備だから安心。シャワーを浴びて、再びエステルームへ。  
最後のエステは、再び高周波温熱器ラフォスプレミアムを使った施術がメイン。筋疲労を和らげ、分解された脂肪を流していく終了。  
「運動の爽快感とエステの癒し効果が1回で味わえるなんて最高ね! これなら絶対やせられそう」とエレガント麗子。さらにここでは、「お食事シート」なるものがあり、食事のアドバイスもしてくれるというきめ細やかさ! ダイエットも体質改善も挫折してばかりだった人にこそおすすめです。