

3 きれいな人と編集部員が証言！ 私たち、これで下半身ヤセました!!

美の情報通がリアルに実践している下半身ヤセテクを徹底リサーチ。むくみやセルライトを予防する毎日のケア、愛用アイテム、ここぞというときに頼りにしている神サロンやクリニックも大公開!

2 “即効性重視ならやっぱりクレンズ”

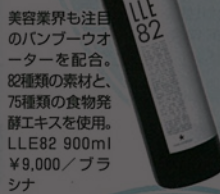
月1回のジュースクレンズで胃腸ケア

ジョンマスターオーガニックの1dayクレンズを定期的にご利用しています。丸1日ジュースだけで過ごす、体が軽くなるのを実感!

モデル・ビューティージャーナリスト 中嶋マコトさん



疲れた胃腸を休め、体質改善に効果的。体調や目的に合わせて3コースから選べる。1dayクレンズプログラム 6本 ¥6,000 / ジョンマスターオーガニック トーキョー



美容業界も注目のバンブーウォーターを配合。82種類の素材と、75種類の食物発酵エキスを配合。LLE82 900ml ¥9,000 / プラシナ

バンブーウォーターと酵素の力でデトックス

デトックス効果があるバンブーウォーターを食品で唯一配合している。むくみ解消パワーも、製造方法へのこだわりも素晴らしい!

経絡整体師・美容家 朝井麗華さん

4 “効果がエステ並みのセルフケアグッズ”

超音波と温め効果で老廃物を徹底ケア

1日10分を続けていたら、ひざまわりのお肉が薄くなりました。深部からの温め効果で脚の冷えも解消! 毎日の日課として使っています。

ビューティーコーディネーター 大里有里紗さん
特殊な超音波で脂肪とセルライトにアプローチ。ドクターキャビット コースト ¥215,000 / ジェイ・ビー・マシナリー



エステ並みの機能で下半身を賢くケア

体を温めて、筋肉を刺激しながら脂肪をほくしてくれる優れもの。エステに比べて時間もお金も節約できるので、愛用しています!



モデル 舞川あいくさん

Home care

ホームケア

下半身の脂肪は、むくみや疲れが大きく関係アリ。脂肪を少しずつ分解&作らせない、脚ヤセ成功者のホームケアをチェック!

5 “飲むだけでくびれが出現!”

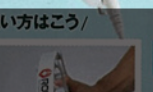
1日1杯で便秘解消ペタンコお腹に

友だちのクチコミで試して以来、スッキリ感にハマってます(笑)。続けていたらぽっこりお腹が改善されて、くびれができました!

Noelaプレス 伊藤佳奈さん



植物素材を配合し、自然の力で便秘スッキリ。モリモリスL (ほうじ茶風味) 5g×30包入り ¥3,200 / ハーブ健康本舗



7 “脚のむくみは各方面から徹底的に解消!”

脚ヤセはもちろん肩こりや腰痛にも

足首に巻くと体のゆがみが矯正され、むくみに効果的です。O脚やX脚にも効果があるそうで、美容業界関係者の間でも評判です。

モデルビューティージャーナリスト 中嶋マコトさん
足首を調整することで体のゆがみを改善。クワトロハートABサポーター ¥12,000 / クワトロハート



睡眠中に脚を温めむくみを解消!

冷えはむくみに直結。これをはいて寝るとじんわり脚が温まって、腰までポカポカ。冷えとむくみをダブルで予防できます。

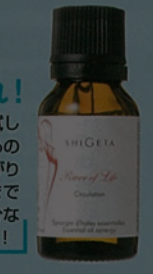
シルスチュアートPR 伏見玲奈さん
天然鉱物パウダーが遠赤外線を発生させ、ふくらはぎを温める。イオンドクター レッグウォーマー-41 ¥12,600 / ジェイ・エス



6 “鉄板アイテムの実力に頼りきり!”

一番効果を感じるのやっぱりこれ!

いろんなオイルを試した結果、愛用しているのがシゲタ。お風呂上がりには足先から太ももまでマッサージして、余分な水分と老廃物を除去!



シルスチュアートPR 伏見玲奈さん
血行促進を目的に数種類の精油を配合したこだわりのブレンドオイル。リバーオブライフ 15ml ¥6,000 / SHIGETA Japan

脚や顔など全身に使って効果を実感

バンバンに張ったふくらはぎのむくみが即取れます! 使い続けて脚が太くなくなり、形も真つすぐキレイになった気がします。

美容家 深澤亜希さん

4つのローラーがエステティシャンの手法を再現。体のさまざまな部分にフィットし、脂肪にアタック。リファフォーボディ ¥33,000 / MTG



むくんだ脚をジェルが瞬間冷却

塗った瞬間冷たくなるジェルで、脚がスーッと軽くなる感覚が心地いい! 爽やかなミントの香りでリラックスできます!

編集部員 笹野好美
配合された植物成分により、使い続けることでむくみにくく脚に導いてくれる。フィットメール クリオ トニック 150ml ¥5,500 / アプコ フィットメール

むくんだ脚を優しくつつむはくサブリ

デスクワークの日は日中用、帰宅したら夜用をはいておけばむくみ知らずのスッキリ脚に。ほどよい圧でのケアが心地いい。

編集部員 池野もも

シーンや悩みにより細分化されたケア用靴下。右から、靴下サブリ ふくらはぎ押し上げサポーター ¥1,500、同～寝ながら～うすまいて血行を促すソックス ¥2,400、同～うすまいて血行を促すソックス ¥1,800 / 以上岡本



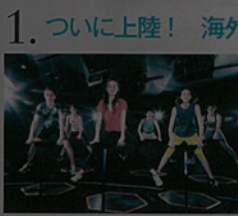
美容家・読者が注目している《2大 最新エクササイズ》

2. 浮遊感を楽しみながら美尻になれる「空中ブランコ」

サーカスで見る空中ブランコをフィットネスにアレンジ。特にウエストまわりやお尻に効果絶大! フライングフィット トライベーススタジオ Fly'n Fit trapeze studio
DATA 愛知県名古屋千種区新池町3の11の1 ☎052-880-7330 ☎10:00~21:00 木曜(不定休あり) https://www.fly-n-fit.jp

1. ついに上陸! 海外で人気「トランポリンエクササイズ」

流通会社広報勤務 上原ひとみさん(30歳)
私たちが注目!
本誌編集部員 笹野好美
本誌編集部員 堀田詩帆



音楽が鳴り響く暗闇の中でトランポリンを跳ぶエクササイズ。下半身の脂肪燃焼効果は絶大です! ジャンプワンギンザ JUMP ONE GINZA.1
DATA 東京都中央区銀座1の6の2 山口興産銀座Aビル1F ☎03-6263-0820 ☎7:00~23:00(月~金曜)、10:00~19:30(土・日曜、祝日) 水曜 http://www.jumpone.jp/

行きました!
金融関連勤務 五十嵐早希さん(26歳)
私たちが注目!
エディター&ライター 三輪順子さん
美容家 深澤亜希さん