

FOOD

ごまの風味豊かな 歯ごたえのいい佃煮

ごま専門店オニザキから「金ごまきくらげ」(75g ¥500)が登場。大分県産のきくらげと国産ごぼう、味のアクセントに国産しょうがを合わせ、本醸造丸大豆しょうゆで炊き上げました。風味づけには香り高いごま油を加え、さらに仕上げに金いりごまをプラス。ごはんやおにぎりの具としてはもちろん、あえ物や炒め物にも使える佃煮です。



◎オニザキコーポレーションセールス ☎0120-30-5050

GOODS

デリケートゾーンのための スキンケアシリーズ

においやかゆみ、ムレ……「ピコドンナ」(デオミストのみ¥3500、他3種¥3200)は女性のことを大切に考えたデリケートゾーンのためのスキンケアシリーズです。外的刺激の影響を受けやすい部分だから、製品はすべてイタリアのオーガニック認証を取得。じっくり使い続けることで、こだわりの香りと成分が健やかで美しい肌へと導きます。



◎クールプロジェクト ☎0120-072-700

GOODS

足裏、足指、着圧の トリプルケアで脚リフレッシュ!

「夢みるこちのスリムウォーク」足裏リフレ(2サイズ オープン価格)は、着圧ソックスに、足裏をほぐす「足裏グッとクッション」をセットしたこれまでにないレッグウェア。さらに足指セパレーターが、縮こまりがちな足指をやさしく広げます。ヘトヘト足をしっかりケアし、美脚へとサポートします。



◎ピップお客様相談室 ☎06-6945-4427

GOODS

肉汁から脂肪分をカット! 旨みだけを取り出して料理に活用

肉料理から出る汁の脂肪分を分離して、旨みたっぷりのおいしいところだけを取り出す「ファットセパレーター」(¥3800)。脂肪をカットした肉汁は、ソースやスープにアレンジできます。欧米では、グレイビーソースをつくるために使われるメジャーなキッチンツールです。おいしいものをヘルシーに食べたい人をサポート!



◎小久保工業所 ☎073-487-1811

次回開催

第6回 フィット ボディメイク部 supported by グリコ パワープロダクション 5月12日(火)

ご応募はフィットWEBから!

「フィット」で検索

スケジュール 18:30/受付開始
19:00/イベント開始 21:00/終了予定
参加費 3000円(フィット2015年6月号
持参の場合2500円)

会場 西武アスリートジム レッドエー
千169-8677 東京都新宿区高田馬場1-35-3
BIGBOX高田馬場5階
http://www.red-a.jp/

応募資格 18歳以上の健康な女性
ご注意 ●動きやすい服装でご参加ください(ロッカー、シャワー設備あります)。
●イベントの様子はフィット本誌およびフィットWEBほか、ブログ等に掲載されます。あらかじめご承知ください。
●女性限定イベントです。

問い合わせ フィット編集部 ☎03-6431-1477



すっきりとメリハリある
下半身を目指します!



エクササイズでいい汗をかけた
ので、みんないい笑顔です!

イベントレポート

フィット ボディメイク部

supported by グリコ パワープロダクション

3月12日に開催された第4回「ボディメイク部」。今回は「追い込み」をテーマにエクササイズ・メニューが充実!

撮影/谷本結利

参加者に聞きました!



村上有紀さん
「家だと、誰も見ていないから自分に甘くなってしまっているところがありますが、『ボディメイク部』では仲間がいるのでしっかり頑張れます!」



栃木真梨子さん
「座学の時間もあるのがいいですね。桑原先生のお話で体作りへのモチベーションが高まるので、続けて通っています!」

★ 今回のおみやげはコレ ★

① ハイドロキクエン酸(HCA)などを瞬間補給できる「グリコ パワープロダクション ワンセコンド HCA (オレンジ)」 ¥218 (グリコ パワープロダクション提供) / ② グリコお客様センター ☎0120-917-111) ② ダブル洗顔不要のメイク落とし「ホットクレンジングジェル」 ③ しみやくすみを30秒でカバーする「BBリキッドバー」(マナラ提供/マナラ ☎0120-925-259) ④ 塩こうじや植物繊維を配合した「花エナジードリンク hacco」(マルコム提供/マルコム ☎0120-85-5420)

① 不純物・添加物を一切含まない「アロハウォーター」(アロハファブ ☎03-6844-8880) ② 運動中に疲れやすい人におすすめ「グリコ パワープロダクション クエン酸&BCAA」(グリコ パワープロダクション提供/グリコお客様センター ☎0120-917-111)



飲んだのちに
エクササイズの前はコレ!

ウエスト、下半身を中心にエクササイズで全身を引き締め!
ボディメイクの成功とホルモンの分泌の関係についてのレクチャー後、下半身を中心にしたエクササイズに挑戦。ハードな内容でも、みなさん最後に復習するほどのガッツで、もりあがりました!

講師 桑原弘樹先生

(桑原塾)主宰。多くのアスリートにコンディショニング指導を行うほか、スポーツ・サプリメントの開発にも携わる。



フィットWEBにも、「ボディメイク部」のレポートを掲載しています。
http://fytte.jp

次回以降の日程も決定!

6/9 (火) 7/14 (火) 8/6 (木) 9/3 (木)

詳細は随時お知らせします。日程は変更する可能性がありますので、ご了承ください。