

「肌・心・体」のキレイに自分で磨く

美的 BITEKI

4 2018 April
雑誌とセットで 690yen

NEWS 大好評連載!
岩田剛典

「美容」LINE公式アカウント大公開!

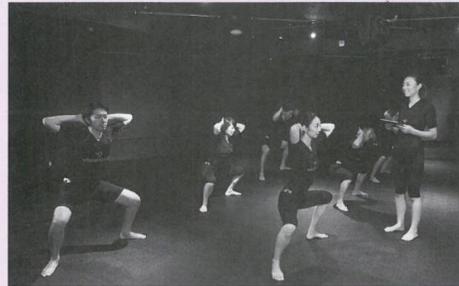
100%PRESENT
KANEDO 保湿力UPのアイゼラ

●本誌裏×ラベンダーピンク 前田敦子×ミントグリーン 真 美和子×透け赤
●女は「春色」次第でここまで変わる!
●春新色に変化あり/NEWS10
●色白肌、やや色白肌、ややヘルシー肌、ヘルシー肌
●大カラー 今度こそ似合う「選び方」と「つけ方」

●色別で選ぶ「春リップ」の正解!
●カーライン&マスクで「今どき掛け感EYE」
●2018春新色で映える肌になる!
●2018春夏ファンデーション名鑑
●色の映える肌を作る「最新美白56」
●唇のつやい魅惑肌を演出メイクを楽しむ!
●プチプラ、この春買うべき色は?

スタジオレッスン、グッズ、サプリ、etc. 「筋トレ女子」になるための最新TOPICS&NEWS

自宅で頑張るもよし、プロの手を借りるもよし。美しい筋肉作りをサポートしてくれる耳寄り情報をキャッチアップ!



15分のレッスンで最大700kcalを消費!
短時間で効率的・効果的に筋肉を鍛える
最新EMSワークアウト「Evolv」

会社帰りの15分で
ボディが変わる!
20か所にEMSパッドが内蔵されたボディスーツを着用することで、通常の約3倍の運動効果が得られるワークアウト。その消費カロリーはなんと、15分で最大700kcal! 二の腕、おなか、背中などパーツ別のケアも可能で、短時間で理想のボディメイクをかなえます。



Evolv 銀座一丁目店
DATA 東京都中央区銀座1-2-4 サクセス 銀座ファーストビル11F ☎03-6263-2737
入会金¥10,000、システム使用料¥5,000 / 初回のみ、EMSスーツリース¥3,000/月、レッスン基本料¥4回/月¥12,800 <http://www.evolv-ems.com/>

新感覚のサーフエクササイズ 「Surf Fit®」で楽しみながら体幹も強化!



都会のと真ん中でサーフトリップ気分
「The RipSurfer X」というサーフボードマンを用いて行うN.Y.発のエクササイズ。本物の波の上でボードに乗っているかのような不安定な状態を再現し、バランスをとりながらポーズをとることで、インナーマッスルが自然と鍛えられます。リフレッシュ効果も抜群!



Surf Fit Studio 渋谷店
DATA 東京都渋谷区宮前道玄坂2-16-8 ビジネスVIP 渋谷道玄坂駅前ビル1F ☎03-70-055-302 初回トライアル¥3,000 <http://surf11.jp/>

筋肉をキープしたまま引き締まったボディを目指すサプリやプロテインを活用!

体作りに必要な栄養素を手軽に摂取
筋トレブームで、女性にもアミノ酸やプロテインを摂取する人が増加。吸収が早く、運動中に壊れた筋組織の再生が期待できるアミノ酸サプリは、運動前や運動中に飲むのがおすすめ。スーパーフードとしても注目を浴びる「ヘンププロテイン」なら普段の料理に混ぜたりと、使いやすい!



右/アミノ酸CAA成分はか、アロニアエキス、オーブ薬工エキスなども配合。エヌラボ ラボ プラクティス リゾール 150g ¥9,000
左/必須アミノ酸も豊富。ヘンプアースジャパン ヘンププロテイン 114g ¥1,200

進化系EMSを活用した形状記憶型ボディメイク「シェイブロック」



インナーマッスルを無理なく鍛えられる
皮膚のビリビリ感を抑えた進化系EMSを効果的に使用し、ベッドに横になりながらインナーマッスルをトレーニング(1回45分)。同時にエア方式の加圧マシンで下半身に負荷をかけ、インナーマッスルを作りやすい状態にします。食事制限や運動が苦手でも、引き締まったウエストに!



シェイブロック銀座本店
DATA 東京都中央区銀座 1-3-3 01ビル10F ☎03-6263-2406 ボディシェイプコース60分 ¥9,000、初回のみ120分 ¥12,000 ※カウンセリング・検査含む <http://shape.lock.jp/>

カラフル&かわいい筋トレグッズで、モチベーションアップ!

インテリアのアクセントにもなるデザイン
自宅でトレーニングしたいけれど、ごつい筋トレグッズは置きたい...という人は、見た目もポップな女性用トレーニンググッズに注目。カラフルでコロんとしたフォルム、さらにビニールコーティング仕様で、床にぶつけても傷が付きにくいのがうれしい。

全身運動で代謝アップ!



二の腕の引き締めやバストアップに!

筋トレと有酸素運動が同時にできる。RIORES ケトルベル 4kg ¥2,388 鉄そうまファクトリー

上半身の、軽度から中度のエクササイズに最適。RIORES カラーダンベル 2kg 2個セット ¥1,700 鉄そうまファクトリー

●この特集で使った商品の価格はすべて、本体のみ(税抜)の価格です。●この特集で使った商品についての問い合わせ先は330~331ページにあります。