

TYPE A,B,C

腔を上げるイメージで。
インナーを鍛え、全体痩せ!

YumiCoreBody

41歳3児の母でありながら驚異のくびれを持つカリスマトレーナー、村田友美子氏が主宰するスタジオ。体幹トレーニングを基本としたボディメソッドには、体の歪みを補整する筋膜リリースやストレッチも含まれ、何歳から始めても背筋がピンと伸びた正しくて美しい姿勢を保てる体になれると評判。また、骨盤底筋群など、下半身太りの原因となるインナーマッスルの強化や股関節の柔軟性アップに力を入れているのもポイント。中でも腔を上へ上げるイメージで行う腔上げメソッドでウエストまわりが改善されたという声多数。キュッと引き締まったウエスト、ぷりっと上向きのヒップライン、しなやかなレッグラインに加え、健康的で若々しい腔環境……。ヨガマットやボール、ボールを使用しながら、ヘルシーなボディラインへと導いてくれる。

DATA 東京都港区六本木7-18-7 内海ビル4階 ☎無し
営業9:00~20:30 (シーズンによって変動) 不定休 ドロップ
イン (入会なしで受けるレッスン) ¥6,000 入会金 ¥20,000
4回チケット ¥18,000 <https://yumicorebody.com>

VOICE

「もっと根気よく通わないといけないかな、と思ったけれど月7、8回、1年通って9kgマイナス。太ももがかなり太かったけど細くなり、ウエストにも筋が!」(会社員/40代前半)



プロ仕様でランの効率を上げる。

超軽量で柔らかく、踏み込んだ際のエネルギーが最大85%も返ってくる仕組みで、効率いいランが実現。前足部の厚さが21mmもあり、かかとの高低差も高く、自然と前に進むギミックに。ズームヴェイパーフライ 4 ¥26,000/NIKE (ナイキ)

VOICE

「体の隅々までが刺激され、ストレッチもでき、終わった後の解放感はひとしお。月2回通って、体全体が絞られ、食生活も含め3カ月でマイナス3kg」(自営業/30代後半)



TYPE C

姿勢を整え、締まった体に導く
リフォーマー・ピラティス。

pilates K

30代以降に増える“骨格の歪みによる体型の変化”に着目したこちらでは、リフォーマーというマシンを使いながらピラティスを行うのが特徴。マシンについたスプリングを調整することで負荷をコントロールでき、従来よりも効率よく鍛えることができる。そのうえ、リフォーマーは姿勢改善効果が高い。日常のクセでついた骨格の歪みにも効果的なので、猫背やO脚などに悩む人には特にぐっとくるはず。グレイを基調としたシンプルで洗練されたスタジオで、音楽に合わせてながらリズミカルに行う新感覚のピラティスを一度体験すれば、地味・きつい、といったイメージも払拭されるはず。ピラティスは、アレクサンドラ・アンブロジーノを筆頭に、海外セレブにもファンが多いことで有名。産後4カ月でランウェイに復帰しただけあり、その効果に期待。

DATA 東京都中央区銀座1-6-10 上ービルディング7階
☎0570-050-055 (総合受付) 営業10:00~22:00 (土曜・日曜・祝日10:00~20:00) ⑥月曜 トライアル ¥500 (2月未まで) 入会料 ¥10,500 マンスリー4メンバー ¥11,800 (月4回) www.pilates-k.jp



ALESSANDRA AMBROSIO

COLUMN

シェイブロック銀座本店

他力本願、ストレスフリーでくびれができる。

独自開発のEMSマシンと加圧トレーニングの要素をミックスして生まれたプログラム。通常ではアプローチが難しいといわれるお腹まわりのインナーマッスルと腹横筋を刺激して、腸まで働きかけ、体の内外から痩せやすい体へ導く。EMSにありがちなビリビリ感や高負荷運動がなく、1回の施術でお腹まわりがすっきり。6回のセッションで、ウエストが12cmダウンしたという声も!!

DATA 東京都中央区銀座1-3-3 G1ビル10階 ☎03-6263-2408
営業11:00~21:00 不定休 ボディシェイブコース1回 ¥7,000 6
回分チケット ¥36,000 <http://shapelock.jp>



FROM FINLAND

あらゆる角度に負荷をかけるギア。

冬、屋内に閉ざされる期間の長い北欧で生まれたエクササイズギア。バーとチューブが合体したもので、360°さまざまな方向に負荷をかけ、効率よくインナーマッスルを鍛える。多くのサイトでも購入可能。 <https://gymstick.amebaownd.com>