

Goody for the body

3時のブレイクには“スプラウトナッツ”を選択

スプラウトナッツとは発芽する瞬間まで待って乾燥させた木の实。通常のナッツよりも栄養価が高まっているのと、ローストしていないため酸化のリスクが少ないのが特徴。「Bardonのオーガニックのものをおやつにしていますが、最高に風味がいい。お通じが良くなりますし、満足感が高いので暴飲暴食の予防にも!」(杉山さん)

Japanese martial arts

背中もシャンとする“武道フィットネス”へ

空手をベースにした新フィットネス“B.I.F BY NERGY”。スタイリッシュな空間で音楽に合わせて体を動かし、体幹からのトレーニングを目指すメソッドだ。「武道の精神を教えるのでまず心が正されます。背面の筋肉にアプローチできるプログラムだから、背中周りもシャープに整っていく。気持ちも体も凛とします!」(シトウさん)

B.I.F BY NERGY
東京都渋谷区神宮前4-31-12 原宿ゼロゲート4F
☎03-6804-6780 営7:00~22:00
土・日・祝10:00~20:00 不定休
「トライアルレッスン」(45分)¥3,000~ ※要予約



エレクトロ デンキバリ
ブラシ ¥180,000/
GMコーポレーション

Low-frequency brush

低周波ブラシで頭皮に喝! 顔も心もすっきりと

「低周波が流れるデンキバリブラシでスカルプマッサージ! リラックスでき、夜もよく眠れるようになりました!」(大屋さん)。ピンヘッドから発される電流が1秒間に1000回の振動を与えることで、頭部のコリにアプローチ。顔のリフトアップにもつながると美容業界で話題沸騰中。

食べきりサイズのナッツ
ミックス 20g×7パック
¥2,100 / Bardon



右から ピ스타チオオイル 100g ¥3,900
FRESCO 仙台勝山館 MCTオイル
165g ¥1,300 / 勝山ネクスステージ

Fresh oil

美容ドリンクよりもフレッシュな植物オイル!

「FRESCOの搾りたてナッツ油に出会ってからオイル美容に開眼! ビタミンEやミネラルも豊富だから抗酸化対策にも髪にもいいんです。ピスタチオ、くるみなど数種揃えてサラダにかけたりパンにつけたり!」(美香さん)。「毎朝、良質なMCTオイルを摂取しています!」(yUKIさん)。「大さじ一杯のMCTオイルが習慣。納豆にもかけます!」(shucoさん)

Half body bathing

“半身ソルト浴”でじわりじわりと体質改善

「帰宅後、頭皮や首・肩周りをマッサージしておいてから、天然ミネラルがたっぷりのBARAKAのデッドシーソルトを入れて半身浴。ひと回り小顔になったし、むくみにくい体質に変わりました!」(杉山さん)。「粗塩を入れてほぼ毎日、1時間くらいは半身浴をしています!」(Atsushiさん)。「朝は足湯からスタート!」(福本さん)

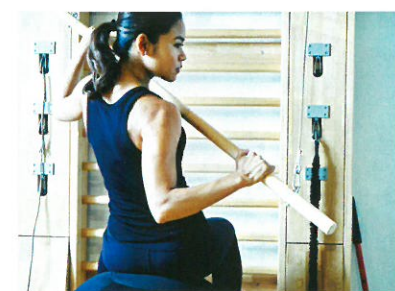


ジョルダニア デッドシー ソルト
500g ¥3,800 / BARAKA

Individual training

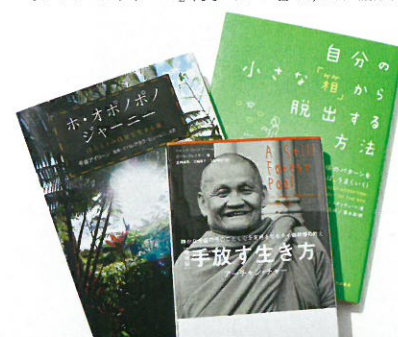
ボディーの再構築には敏腕トレーナーの“パーソナル”

「K.B.Lで金谷憲明さんのパーソナルトレーニングを受けています。骨格を整えながら合った運動メニューを決めてもらえるのが嬉しい!」(shucoさん)。「均整術士でありトレーナーである金谷さんが頼れる!」(早坂さん)。「ピラティススタジオB&Bで反り腰やX脚をコンディショニング。姿勢が良くなり、ボディーラインも締まりました!」(伊藤さん)



K.B.L
東京都渋谷区桜丘町(詳細非公開)
☎050-5857-8437 営9:00~22:00 不定休
「基本レッスン」(60分)¥15,000~ ※要予約

ピラティススタジオB&B 三軒茶屋スタジオ
東京都世田谷区太子堂2-7-1 フェニシア三軒茶屋1F
☎03-5779-3922 営10:00~21:00
土・日・祝~20:00 不定休
「体験レッスン」(60分)¥5,000 ※要予約



A-Z of Wellness

私たちの“ヘル活” AtoZ

ビジネな日々を送りながらも、心身をヘルシーに保っているビューティストたちが今、夢中になっているメソッドとは? ワークアウトからインナーケア、マインドケアまで16人のアンサーをレポート!

Photo MAYA KAJITA/STUDIO e7(cutout) Realization CHIHRO HORIE

RESPONDENTS ●Atsushiさん(Fashion & Life style producer) ●大屋夏南さん(モデル) ●市川麻衣子さん(ファッションディレクター) ●伊藤真咲さん(フリーランスPR) ●川島幸美さん(AULAデザイナー) ●シトウレイさん(photographer/journalist) ●shucoさん(ヘアアーティスト) ●杉山耕平さん(トゥモローランドPRマネージャー) ●田上陽子さん(Celvoke/F organics ディレクター) ●長尾悦美さん(高島屋STYLE&EDITバイヤー) ●行方ひさこさん(ブランディングディレクター) ●早坂香須子さん(メイクアップアーティスト) ●福本敦子さん(美容PR/コラムニスト) ●美香さん(サロンオーナー/毛髪診断士) ●MICHIRUさん(メイクアップアーティスト) ●yUKIさん(メイクアップアーティスト)

Access bars

“脳クリーニング”で疲れた心をフラットに

頭部にある32のポイントにタッチすることで、まとわりついている感情や“思い込み”のリセットを目指すのがアクセス・バース®。アメリカ生まれのメソッドで、ストレスの解消や睡眠障害の改善が望めると注目を集めている。「施術を受けた後は余計な感情が排除される感覚。前向きな気持ちだけで満たされた自分になれます!」(田上さん)



CREATIVE SPACE
東京都品川区北品川3-5-26
☎090-9963-0068 営10:00~20:00
不定休 「アクセス・バース®セッション」
(60分)¥8,000



Healing Salon SOMI
東京都世田谷区駒沢・桜新町エリア
(詳細非公開) ☎090-8514-0666
営10:00~22:00 不定休
「オーダーメイドコース」(90分)¥13,000
※要予約

Calming salon

チューニングには“経絡バイブレーション”

「一定の周波数を発する音叉という金属をツボに当てるトリートメントがストレスのリリースにとても! 温めた石と冷やした石を使って筋肉をほぐす“SOMI”のラストンセラピーに取り入れてもらっていますが、受けた後は“ピカピカしてますね!”と言われます!」(福本さん)



Electro detox

毒抜きを極めたいときは“エレクトロデトックス”

「膨大な情報に晒されると感情がざわつくので、SNSを見る回数を1日数回に決めました!」(大屋さん)。「電磁波の影響で生じるとされる活性酸素を還元すると噂のグリーンクレイ入りシャンプーを愛用。電磁波のエネルギーを害のないものに交換するというチップ形のプロテクターや、フラワーエッセンスも取り入れています!」(福本さん)



右から アルジタル ビュリファイン
グシャンプー 250ml ¥2,700/
コスメキッテン オーストラリアン
フレッシュフラワーエッセンス エレ
クトロ 30ml ¥3,300 / ネイチャー
ワールド PROTECT ME ¥12,000
/ HARMONITY

Blood sugar control

血糖値のコントロールがダイエットの新定番

糖質が低い食物から摂取して血糖値の上昇を緩やかにする食事は、肥満や糖尿病の予防策として推奨する医師も多い王道メソッド。「葉野菜など低糖質なものから食べます。白米を雑穀米にしたり白砂糖は極力避けたり!」(川島さん)。「食事の前にはブルーベリーやマルベリーのリーフティーを飲んで血糖値対策!」(早坂さん)



右から 上野さんのいろ
ろ米 450g ¥580 / ア
ラスカ ツツファイ コス
メキッテン エルボリス
ティア ディザンヌ
ブルーベリーリー
フ 70g ¥2,500 / コス
メキッテン

Deep breathing

呼吸を変えてポテンシャルを呼び覚ます

「森田愛子先生の呼吸レッスンを受けています。頭がリセットされて集中力がアップ。体調も整います!」(MICHIRUさん)。4万人の体質改善を行ってきた呼吸整体師の森田氏が提案するのは、その人のタイプや状況にマッチした深呼吸を引き出す独自メソッド。

渋谷鍼灸理学治療室
東京都渋谷区桜丘町30-9 桜丘
芳和ビル501 <https://k-raku.jp>
(電話番号非公開) 営11:00~20:00
⑧水・日・祝「呼吸レッスン」(60分)
¥12,000(税込) ※要予約