

「1週間」
MAGAZINE
USE
BOOK
CENTER
0
QUE
BYEN

プロが本当の痩せ方を教えます!

レッスンガイド付き

100人の
インストラクターが
教える
カラダ最新情報。

jane,

hitomiさんの
ヨガレッスン

「1週間で痩せたい」
効果的メソッドを教えて!

気になる筋肉はどこ?

朝イチ&夜寝る前、
何をすればいい?

美しい髪のコツは?

スペシャルドリンクを教えて!

janeのための最新メソッド!
ヨガ、ピラティス、ストレッチ etc.

Aセレブに人気!
ヨガロソフィー開発者が誌上レッスン。

jane asks

100



Ikué Shibata

柴田郁恵○ヨガ、ピラティス、バレエ

特徴 アットホームな雰囲気です。**変**

化 客観的に自分のカラダを見る美的

感覚が養える。**呼吸法** ヨガでは腹式

呼吸。ピラティスやバレエは胸式呼吸。

他のメソッド ロルフィング。**好きな本**

伊坂幸太郎の小説。**BEAUTY** 化粧水

の前に精製水でふき取りをする。よく

浸透します。●「オアシスラフィール

恵比寿」ピラティスのグループレッス

ン、ピラティスリフォーマー（ピラテ

ィス専用マシン）によるパーソナル指

導を担当。火曜11:45～12:45、木曜

13:10～14:10。☎03-6408-0109

www.sportsoasis.co.jp/rafeel

