

エーン
GAZINE
USE
OOK
ENTER
0
UE
YEN

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。

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?

美しい髪の理由は?

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!
ガロソフィー開発者が誌上レッスン。

jane asks
100



Ikue
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



Akiko
Tamura

多村栄美子◎ウォーキング 特集 実物や歩き方を正しくすることで、歩き、内面・精神面のバランスが整い、楽しく健歩になること。実践外見。内面的には、**自分の変化** 感触を整えると、気持ちが安定します。人気をあきらめることがなくなり、ポジティブ思考になります。表情も明るく、優しく、笑顔にならぬようになります。

●「**実践の歩き方**」、プロマラソン、スタジオなど、実力がのんびりくつろげる、キレイで健康的にわれる現役女性をつくること。●「**ネクタラルビューティースタイル**」各種レッスン随時受付。www.stepon2006.com



Akiko
Yamamoto

山本真季◎フィティングエクササイズ、ヨガ 対象 年齢層の幅広さ、文化やエストリーのスッキリ感。特徴など 一見 空手の柔軟、心地良さすべてが一緒になると深い自分になると。対象年齢層 骨川俊太郎さんの塾。BEAUTY DE STYLING(スタイル)というブランドクリーム。足の裏のケアなどにも使いやすが、皮膚がとても柔らかくなります。

● Fighting Fitness Gymにて「フィットネス」、月曜10:30～、火曜20:30～、「ヨガ」、土曜11:30～。☎03-6779-7222 www.fightfittgym.com / その他、都内スポーツクラブ7店舗でレッスンを実施。■ www.akikoyamamoto.com



Alexandria
Crow

Alexandria Crow◎ヴィンセラツロー=ヨガ GIA 特徴 力強いヴィンセラツロー=ヨガ。強度でアームスタンダードを取るののが好き。文化うまくいかない時も、自分自身を笑える強さが得られるようになる。ポイント 頑張られた腕をもう女性はとてもセシカだと思います。趣味 ソニー、ピーチブルー=ザーズに興ること。もともと大学で保健師をしてたくらい、スポーツが大好きなんですね。好きな本 著作「Big Journal」。飲み物 黒布団。FASHION ELISABETTA ROGATIのタトゥーとMULANのスガーブラが好き。□

● www.nexatonia.com



Anupama

Anupama◎ハタヨガ 特徴 リラックス＆エンジョイ。呼吸法 無理のない呼吸。リズムや深さ、量が乱れないように気をつけています。自分の変化 コロモウラダも強く、そして柔らかくなったり。背景の夢 健康促進や生活の質の向上に対する方法を効率的に多くの人に伝えられたいと。練ること 西海岸。夜すること 夜歩き30分。尊敬する人 ハート・ハリ・ダスカル(ヨガの師)。開催地 リストラティップヨガ、飲み物 スムージー。飲むと脚筋のサイクルが良いです。好きな店 池尻大橋のカフェ「Ataku」。● UNDER THE LIGHT YOGA SCHOOL: www.underthelight.jp



Hitomi
Otsuka



Ichiko
Hashimoto

根本桂助子◎フルテンクライスメソッド、エアロビクス、リンパケア、ヘッドカエ、ヨガセラピー 特徴 言葉がによって動きを導くこと。文化カラダ全体、感情、思考。好きな動き 動きや腹筋の動き。カラダ全体に変化を感じられるから。自分の変化 いい意味であまり競争ならなくなりました。他のメソッド エコスヨギー、どのようにして痛みを緩和していくかが興味があります。趣味 メディカルアロマ、飲み物 ホホバ油を入れて飲む。カラダのサビ落とし。●各種ヨガ教室随時開催中。「恋の空堀50」、☎03-767-9062 www.ecosyoga.jp/info.html



Ikue
Shibata

柴田桂志◎ヨガ、ピラティス、バレエ 特徴 アットホームな雰囲気です。文化 精神性に自分のカラダを導く美的感覚が貴重。呼吸法 ヨガでは横式呼吸。ピラティスやバレエは胸式呼吸。他のメソッド ロルフイング。好きな本 ヨガや大陸の小説。BEAUTY ヨガ次の初回料金でふき取りをする。よく通ります。●「オアシラフィールヨガ」、ピラティスのグループレッスン。ピラティスヨガフォーマー(ピラティス音楽マシン)によるヨガソナル演奏を耳鳴り、火曜11:45～12:45、木曜13:10～14:10。☎03-6466-0109 www.yogasession.jp/info.html



Junichi
Aota

青田圭一◎イケメン・ヨガ 特徴 講師がイケメン。変化 柔軟がつく。好きな色 ブラック。全員がしゃっきりするから。飲むこと 酒にキス。嗜み物 コンドルズの映画。インストラクターに行くかどうか、飲み物 モルクチャード(チャイ)。インドで習得になりました。好きな店 「桃太郎」大森店。● 2009年、東京ヨガスタジオを開院。日程は随時、発表。外洋ヨガはクラスに随時なく、参加可。練習後にはお菓子とお菓子のサービス付き。予約方法、詳しいクラス内容は公式ブログ「Kamen yoga」にて。tarapadevou.com/kamen_yoga



Machi
Nakazawa



Maco

MACO◎ヨガ、筋膜技術 特徴 「速度を動向、速度を粘性」をモットーに。文化 ヨガ、食の豊富、筋膜技術、ヨガアリ、効率的に瘦せる。好きな動き 筋膜技術はセイドギック。中筋膜が弱まると、極めるときにセシカ。好きな洋服 バーレルの裏人。好きな店 東京神田「MUSCLE TOKYO」、www.muscle.jp ●ヨガ、女性向けボクシングを多角的視点。バーレルレッスン、恋相談。「ティップネス 二井原屋」、tipnes.co.jp / 「恋愛セミナー」、www.takayama-moto.com / 「ゴルフジム 大森」、www.golfgym.jp / 「アグアジム丘」、mejia@agua-jim.jp



Madoka
Obara

小原まどか◎バーサカルトレーニング 特徴 その人に合った方法で筋肉へいも早く近づける方法を専門にします。文化 ポティライアン。きっかけ 小さな怪我から筋膜性で、瘦せている自分の姿を見たことがありませんでした。筋力トレーニングを始めたとき、気がついたら-30kgの重量に成功。この結果を生かしたいと思って。好きな本 著作「IRON MAN」。●バーサカルトレーニングを担当。「JOGS 東京神田」、www.jogs.jp / 「ココロスポーツ機能室」、www.korelos.jp / 「BODY 800」、www.body800.jp / 「ヨガバーサカルトレーニング」あり。pt_obera@yahoo.co.jp



Mao
Yoshikawa

吉田恵子◎アシュラントヨガ 特徴 をるべく自己を喪失し、弱であるシリ・K-バラビジュイス氏から学んだアシュラントヨガのメソッドを伝えるように心がけています。文化 精神性に絶望することで心身の净化が強力に進みます。好きな本 著作「ハーバグッド・ギータ」。ロバート・スティーブン博士が書いた本など。FOOD 必要として50%以上はローフードで食べたいと思っています。飲み物 飲酒にやさしい、グリーンスムージー。アントエイジング効果抜群のアイヤージュース。●最近の便りは、公式HP：www.mae-h.comにてチェックを。