

見惚れる美脚美尻の作り方。

Cover
新木優子

モード×セクシーの
黄金比。
バランス

魅せる美脚・美尻。

絶対的に魅力的なラインを手に入れる！

レッスン1 むくみとたるみを断つ、揉むだけ美脚&美尻術。

レッスン2 寝ながら手ぬトレで、代謝のいい脚に！

レッスン3 垂れ尻卒業確実の、小尻養成スクワット。

七海ひろき

カッコよくて麗しいパンツスタイル。



2020.6.24 anan No.2205 ¥650

1970→2020

HIP SPECIALIST

この教えに従えば美尻になれる!!
“お尻磨き界”で気になる2人

美尻を目指す女性たちの中で、今最も注目されているのがこの2人。
実力&信頼厚いエステティシャンと、パーソナルトレーナー。

目指せ! 美しいおみ脚&ツヤプリお尻。
美脚美尻を育む耳よりニュース。
世の中にあふれる、下半身を魅力的にするためのアイデア。その最前線をご紹介します!
おうちで使えるグッズから、サロン・マンガまで! 読んだらぜひ、実行に移してね♡
イラスト・葉な子 取材 文・河野友紀



田口咲さん

20年で1万5000人の
お尻をほぐした、お尻先生

18歳のときにエステティシャンになったという田口咲さん。「施術をする中で、体全体をケアされている方のほうがお尻の肌がきれいなことに気が付き、フェイシャルの前に背面をほぐすようにしたら、1回の施術でも大きな結果が出るように!」そこから密かにお尻の研究を始めました。お尻には大きな筋肉、血管、神経などが集まっており、凝り固まってい

るとトラブルに…。筋肉をほぐせば血液循環が良くなり、栄養と酸素が行き渡る。さらに仙骨への刺激で髄液の流れが良くなり、顔まで美しく、お尻がきれいだとハッピーオーラが出ます! 自分の体を信じ、取り組んでほしいです! オーナーを務めるサロンでは、ラジオ波と鍼で行うお尻ケアのコースが人気。心地よすぎて、クセになってしまおうとか!!

たくち・さき 鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師、医療リハビリナースセラピスト。マシンや手技、鍼灸などを交えたお尻ケアの方法にはファン多数。

4月に発売以降話題弾丸!
簡単メソッドを多数収録。

筋肉が重なる「ミルフィューポイント」と仙骨、尾骨周辺の3か所にアプローチするストレッチなどのメソッドがたくさん。他にも生活の中でのアドバイスなども。

『全身きれいになりたければ、お尻だけほぐせばいい!』
¥1,350 (講談社)



お尻は絶対変わります!



鍼灸salon えまひ ~EMAI~

ワンパック×鍼灸お尻ほぐしコース 90分 ¥24,750(税込込み)
東京都港区南布十番1-5-11 杉梅ハウス403 <https://emai.jp/>



ハマってしまう
気持ちよさ~

角田聖奈さん

美尻メソッドを配信中!
美尻 YouTuber

こんなお尻になりた〜い!
やる気にならな〜い動画たち。

昨年9月から、YouTuberとしての活動をスタート。「チャームポイントが美尻なので、タイトルにもその言葉を。最初に上げた動画はもちろん「美尻トレ」です!」



美脚トレーナーが教える
絶対にやるべき
4種類の
美尻トレ



わかりやすく
解説します!

「高校2年生くらいになると、ミス・ユニバースの世界大会に出ている欧米のミスたちが偶然テレビで見かけて、そのポリリウムのある体に憧れたのが最初。そのとき一番最初に知り合ったのがお尻でした。20歳のとき、もっとポリリウムが欲しいと思ってジムに入会し、本格的なウェイトトレーニングを始めました。昔は細身体型でしたが、

今の体のほうがゴージャスで、とつても気に入っています!」
以前は「お尻を鍛えている」と言うとうそ?と思われるがちでしたが、最近は鍛える人が増えてきてとても嬉しい。と角田聖奈さん。「シャワーや歯磨きと同様に、お尻を鍛えることが女性の生活の一部になってほしい。みなさん美味しく食べてよく寝て、楽しくトレーニングをしていきましょう!」

つのだ・せいな パーソナルトレーナー、栄養士。麻布十番のジムを拠点にフリーランスで活動中。著書に『美尻・美脚・美顔チャレンジ』(扶桑社)が。

YouTubeチャンネル
角田聖奈の満腹美尻Life

お尻のトレーニングをメインに、他の部位の鍛え方や、栄養士の知識を生かした食事法なども発信中。

チャンネル名で検索してね。

