

37歳、輝く季節が始まる!

# olona **MUSE**

オトナミューズ



楽しく  
家計管理  
しましょ!

特別付録

ドゥーシーエム クラス

## Deuxième Classe おしゃれ過ぎる 家計管理ポーチセット

CONTENTS

- 6穴バインダー付きポーチ
- ロゴ入りクリアポケット4点
- 自分仕様にカスタムできるシール1枚

ポーチサイズ(約)

タテ21.5×ヨコ13.5×マチ2.5cm

※バインダーポーチ、クリアポケット、シール以外は付録に含まれません



COVER MUSE  
梨花

# 11

特集

## 美尻とデニム!

vol.91 /

2020 NOVEMBER /

1320yen 特別定価

2020年10月28日発行(巻91) 10月29日発行(巻91) 10月26日発行(巻91)

LET'S CHECK  
話題の美尻トレーナーに聞く  
「独自メソッド」がすごい!

# HIP UP

TREND  
REPORT

今また「美尻ブーム」が到来! その立役者ともいえる7名のスペシャリストたちの美尻メソッドやトレーニング方法とは? お尻改革をもくろむミューズ世代のために美尻に近づく秘訣を教えてくださいました。やる気スイッチをONにして、目指せカーヴィボディ!



効果が上がるツールは  
オンラインで購入可能!

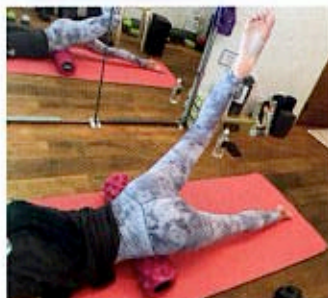
2



fitness life plan

星野由香さん

女性にとってお尻とは女性性を保つ基盤となる場所で、子宮や卵巣、膣だけでなく、消化や排泄に関わる臓器を守っていくために筋力と筋肉が必要な部位。行うべきメソッドは、股関節まわりをほぐし、大臀筋を中心に内方と外方へ回旋して、関節の可動域を最大限に広げること。正しく回旋できていると(写真①)の部分引き締められ、スキニーでもワイドでもデニムのよさを引き立てることができます。また、お尻の割れ目(写真②)もしっかりと引き締まるのでデニムが似合う体形になります。下着やガードル、座っているイス全てにおいて、お尻を潰さない環境を整えれば、もっと美しく。お尻が整えば女性特有の悩みも軽減できるはずです

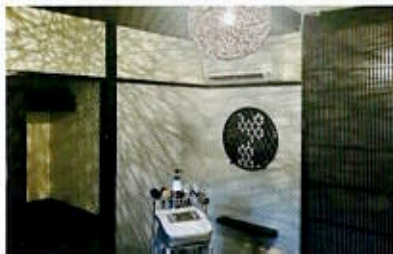


**GYM INFO** fitness life plan  
① 東京都目黒区上目黒1-3-11-3F  
② @fitnesslifeplan.shop@gmail.com  
HP: <https://fitnesslifeplan.com/>  
※オンラインレッスンあり

**PROFILE** ピラティスインストラクターをはじめ、多数の資格を持つボディメイクのスペシャリスト。「ほくし」を同時に行う独自のトレーニングに定評あり。@yuka.hoshino.222

**SALON INFO** 鍼灸salonえまひ〜EMAI〜  
① 東京都港区麻布十番1-5-11-403  
② ☎ 03-6804-2980  
HP: <https://emai.jp/>

**PROFILE** 鍼灸salonえまひ〜EMAI〜代表。鍼灸師・エステティシャン。2016年に鍼灸あん摩マッサージ指圧師の国家資格を取得し、医療施設の治療も提供。@shinbisalon\_emai



星野さんによるオンラインレッスンは、毎回異なるメニューを提案してくれるので、飽きずに楽しくトレーニングできると話題。筋膜の深部まで刺激して、トリガーポイントをリリースする突起が配置された「ランブルローラー」は、効率よく結果を出すために必要不可欠なツール。

何とんでもお尻は褒められたら嬉しいNo.1のパーツ。顔はメイクでなんとでもなるけれど、お尻はメイクでは作れない、隠せない、嘘のつけないパーツだと思います。お尻が垂れていないことも大切ですが、ホルモンや自律神経なども関係しているお尻は、背面曲線美が整い、バランスが取れた、「愛されて満たされているお尻」が理想的。そのためにも毎日触ることが本当に、本当に大切で、どんなときもお尻に目をかけて、手で触れてあげて。そうすれば必ず応えてくれます。そしてボディラインのはっきりする服を身につけたり、写真を撮ったりすることもオススメ。骨盤内の調整にもなるので、本能がお尻のメンテナンスへと導き、それが今の美尻ブームにつながっているのではと思います。まさに女性の本能!

## 3 鍼灸salonえまひ〜EMAI〜 田口 咲さん

ウインバック×美容鍼の  
コラボが人気メニュー



## 1 YumiCoreBody 村田友美子さん

痩せていても太っていてもたるみが出やすく、顔よりも年齢が出やすい部位。さらに、栄養のバランスや運動の有無が明確に出やすく、まさに日常生活のバロメーターが全て詰まっている部位。私が一番こだわっているのは「お尻の位置」。お尻のトップの位置が上にあるだけでスタイルのよさが格段に上がり、くびれもはっきりと出てくるのでメリハリのある体形に。質感はまあまあハリがあって、柔らかさのある弾力が理想的。そのためには歩き方が重要で、まずは正しい姿勢と骨格を整えることが先決。そうすれば歩くだけでお尻の外側の筋肉や股関節のインナーマッスルを鍛えられ、自然とお尻を使えるからだへと変わり、究極の美尻に

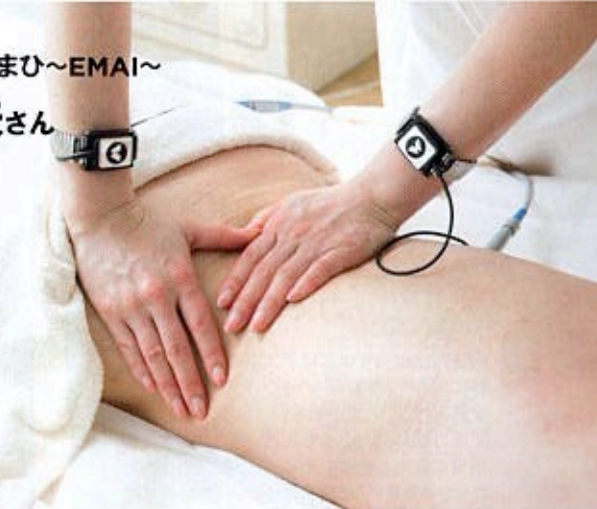
オンラインレッスン  
はじめてました!

**GYM INFO** YumiCoreBody  
DIA六本木スタジオ  
① 東京都港区六本木4-12-8-7F  
② @yumi\_corebody  
HP: <http://yumicorebody.com>  
※オンラインレッスンあり

**PROFILE** YumiCoreBody 代表。独自の整体技術・インナートレーニングを軸としたオリジナルのYumiCoreメソッドを開発。多くのタレントやモデルに支持されている。著書も多数。@yumicorebody



村田さんのインスタグラムには、ビフォー / アフターの写真がずらり。初めから理想の体形ではなく、日々のためめめ努力によって手に入れたものだと分かり、やる気が出ること間違いなし!



20年間の経験と実績から編み出した「お尻ほくし」テクを詰め込んだ1冊。プロの手を借りずともセルフケアで、お尻が上がり、美脚や美尻、小顔になれる魔法のノウハウが目白押し。「全身きれいになりたければ、お尻だけほくせばいい!」(講談社刊)が絶賛発売中。