

COVER BEAUTY  
**川口春奈**  
二階堂高嗣  
(Kis-My-Ft2)  
浜辺美波

**6** 2020  
付録とセットで  
700 yen

VOCE i-voce.jp  
@iVoCE

**本田翼**  
ジュシーメイク  
で夏気分

**美白&  
UVケア**

ニース別 総決戦

石井美保  
最高の美肌の  
作り方



プレゼント  
つき!

2020  
夏新色  
BOOK

キレイになるって、  
面白い!

[ヴォーチェ]

**000**

特別付録  
石井美保プロデュース!  
洗顔見直し4点セット

- 1 KANEBO  
最新「糸引き美容液洗顔」
- 2 こだわり泡職人 洗顔ネット
- 3 洗顔カチューシャ
- 4 洗顔カウンセリング  
チケット



貼り込み付録

**est**

2タイプの新作美容液  
・ローション状セラム  
・エマルジョン状セラム



プロにまかせたい  
毛のハナシ、  
毛穴のハナシ

Beauty  
VOCE

好評放映中!

夏新色 美白 毛穴ケア 洗顔 etc.

私のキレイがまわりだす

話題沸騰! 夏コスメ

美女たちの夏メイクプラン / 「マット派 VS キラキラ派」の夏メイク

狙うべき夏リップを塗り比べ / 私の白肌ビューティ

この夏こそ毛穴ケア迷子から卒業する! / 肌が変わる! 洗顔・クレンジング最新ナビ

フリーアナウンサー・美容サロン経営

# 林みなほさん

## めぐりビューティで ふかふかの 抜け白肌を目指す

「ガングロギャルに憧れていた高校時代。日焼けサロンに通っていたこともあり、その頃の「ツゲ」であるシミを出現させないための先手必勝ケアを常に心がけています。日焼け止め、角質ケア、美白コスメを使ったケアに加え、代謝を上げるケアも重視しています。体内のめぐりが上がると老廃物の排出がきちんと行われるし、血行もよくなって、肌に溜みわたるような白さが生まれるから。もう一つ重視しているのは、洗いすぎず、与えすぎないケア。トゥーマッチなケアは逆に肌を傷めてしまいます。"ちょうどいい"を日々見極めながらケアに邁進しています」

### Profile

TBSアナウンサーとして活躍後、2019年フリーに。多数の美容資格を持ち、ヘアメイクアドバイザーやセラピストとしても活動。  
ピアス ¥17000 / ジュエリー その他 / スタイリスト私服

### 01 「毛穴レスでキメ細かい白肌に導くスクラブ」

ゴシゴシ洗わないかわりに定期的にスクラブをかけます。ディオールは本当に肌表面がつるんとなめらかになるので好き。「リュクスな香りも好きです」プレステージル コマーージュ 150ml ¥12000 / パルファン・クリスチャン・ディオール



### 01 「澄んだ白肌の秘訣はデトックスケア！」

ほくして、温め、整える。この全身のトリートメントを受けた後に遠赤外線サウナで全身を温め。毛穴レスで血色の入り透明肌になります。



MY FAVORITE

林さんがオーナーを務めるサロン。おすすめは100分のボディ&フェイシャル。QOB 筋肉ほくしの複層コリ解消サロン 東京都港区赤坂9-6-201-202 ☎03-6804-2022 前10:00~22:00 無休

### 02 「信頼できるサプリで内側からも美しくします」

紫外線の多い季節に向けて春から飲み始めました。ホワイトショットのシリーズは美容液なども優秀なので、サプリの信頼度も高み。

「美白コスメと併用して透明感をUP」 ホワイトショット インナーロック タブレット 1X5 60粒 ¥6200 / ホーラ



鍼灸師・エステティシャン

“おしり先生”こと

# 田口 咲さん

## “外側と内側からのケアで常に“白美肌”でいられる努力を”

「お尻でも肌でも大切なのは、鏡をよく見て現実と向き合うこと。年齢を重ねればどうしたって、肌にシミやシワといったネガティブなサインが現れます。それに早めに気づいてコスメでの外側からのお手入れと、サプリなどの体の内側からのお手入れで対処をすれば肌の美しさは簡単に取り戻せます。そしてぜひとも知ってもらいたのが、“言葉”のチカラ。「私なんて」と思わずに自分の肌に「キレイだね」「今日も一日頑張ったね」と嬉しい言葉をかけてみて。気持ちは肌にすごく影響するので同じコスメでも効果が驚くほど変わるんです」

### 01 「ほぼ美容液のクレンジングでメイクオフ」

ほぼ美容液と言えるほど美容成分がたっぷりのクレンジングとフックアップのタオルで、毎日行うメイクオフは刺激レスに行うのがこだわり。



「クレンジングは18歳からずっとこれ。タオルも◎」 A 専設タオル ¥1000 おぼろタオル BVAN-VEAL クレイフルクレンジングゲル 248ml ¥6600 / ビ・メーク

### 02 「オリジナルマスクでうるブルな肌に変身」

3日続けたら肌が変わると自信を持って言える組み合わせ。ホワイトニング成分がギュッと入ったエッセンスを精製水で伸ばしてマスクに。

「精製水にエッセンスをスポイト1回分混ぜてフェイスマスクに浸して使います」 A 精製水 オープン価格 / 健栄製薬株式会社 B マリダ ホワイトエッセンス 15ml ¥3500 / ビューティーキャラバン



### 03 「腸をキレイに保てば肌は必ず輝きます！」

くすみも肌荒れもすべて腸活で撃退！ 乳酸菌のサプリを毎日飲むことで、お通じも快調になるし、仕事のパフォーマンスまで上がるんです。

「すぐに飲み込みます。舌下で少量の水にパウダーを溶かして経皮吸収させるとよりスピーディに効きます」 腸活倶楽部 LCF 30粒 ¥8000 / セレクト

MY FAVORITE



### Profile

「鍼美salon 桑まひ」を主宰。著書「全身きれいになりたければ、お尻だけがきれい！」(講談社)には美のメソッドでんご盛り。イヤリング ¥18000 / セル・エ・ジャンヌ トップス / スタイリスト私服



Taniguchi Saki

話題の

一日**3分**

お尻も、顔も、体も、どこもかしこも  
キレイになるという噂をキャッチ!

## 『お尻ほぐし』で変わった!

今、巷で「お尻ほぐし」に夢中になっている美人が急増しているという情報をキャッチ! どうやらお尻にキレイの秘密が隠されているらしい……。そこで、その真相に迫るべく「お尻ほぐし」で変わった女子を直撃した!

**真相を追え!**

SCOOP!

**2** 施術とセルフケアで  
O脚から  
見事な美脚に!

体験者 VOCEST 229  
サクマランさん



**AFTER BEFORE**  
生まれつきとあきらめていたO脚が改善したというタレコミが! 「O脚は骨の問題だから治らないと思っていたのに3週間お尻をほぐし続けただけで脚の隙間が狭くなりました」

**実は顔も変わった!?**



**AFTER BEFORE**  
変わったのは脚だけではなかった!? 「顔は触ってないのに、お尻ほぐしだけで、顔のむくみがとれて、腫れぼったさがすっきりしたのは驚き、左右のゆがみまで改善されました」

噂の真相はこの本を読めばすべてわかる!

ほぐせばいい!



お尻だけ

全身きれいになりたければ、

小顔  
やせる  
etc.

1日  
3分  
お尻を  
ほぐすと

いいことがあり過ぎる!!

「全身きれいになりたければ、お尻だけほぐせばいい!」(著)田口 咲

●定価 本体1050円(税別) ●A5判 112P ●講談社 ●ISBN978-4-06-518381-4

SCOOP!

**1** 垂れ尻が  
上がって、  
下腹が凹んだ

体験者 会社員  
島村佳奈さん

ウエスト-8cm



**AFTER BEFORE**  
垂れ尻、すんどう体型にお悩みの方も、お尻ほぐして大变身。「お尻をほぐすだけで変わるなんて半信半疑だったんですけど、ウエストがとんとんくびれて下腹も凹んだんです」

SCOOP!  
**3** ウソみたい  
だけど、  
大富豪から  
求婚された!

体験者 会社員  
Nさん

お尻ほぐし考案者・田口咲さんのサロン「柔まひ」は別名関連サロンとも呼ばれている。中にはこんなシンデレラストーリーも。「お尻をほぐしてもらって6ヵ月。ある大富豪から求婚されました(笑)。噂通り、お尻ほぐしには関連パワーがあるようだ。

SCOOP!

お尻ほぐしで変わるという事実が判明!

やせた、小顔になったという人がまだまだ続出しているという事実も。しかもその方法は一日3分でできる簡単な方法だという。これはやらなきゃソン!

詳しく知りたい人は

ここを  
CHECK! →



お尻ほぐしで  
全女性を救います!

おしり先生こと 田口 咲さん

麻布十番のエステサロン「柔まひ」代表、あん摩マッサージ指圧師、鍼灸師、医療リハビリセラピスト。20年間で1.5万人以上を施術。ヒップアップ、やせる、小顔になるだけでなく、なぜかわいくなる。関連する、と噂の人気サロン。女優やモデルからも絶大な支持を得ている。

次はあなたが変わる番です!

全身きれいになりたければ、

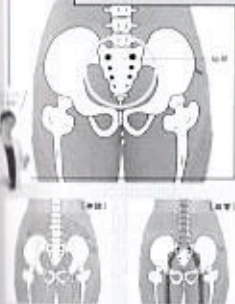
# お尻だけ

# ほぐせばいい!

好評  
発売中!

筋トレは必要なし  
ほぐすだけで、  
いいお尻、いい体になれる!

一日3分! 自宅でできる  
お尻ほぐしをわかりやすく解説



骨盤内臓筋のゆるみ  
神経痛や腰痛の原因  
「お尻ほぐし」が  
あなたの悩みを解決する

ほぐせばいい!

お尻だけ

全身きれいになりたければ、

小顔  
etc.

1日  
3分  
お尻を  
ほぐすと

いいことがあり過ぎる!!

鍼灸salon  
えまひ代表 鍼灸師  
田口 咲  
美脚  
ヒップアップ  
むくみ改善

定価: 本体1350円(税別) A5判 カラー 112ページ 講談社  
ISBN978-4-06-519391-4

試した人がみんな変わったと話題に!



ひどい  
O脚も改善!  
見事な美脚に  
大変身!



BEFORE

AFTER

お尻には  
きれいのスイッチが  
あるんです!

おしり先生こと

鍼灸salonえまひ 代表  
鍼灸師

田口 咲 著

