

COVER BEAUTY
内田理央

連載 特別編
Kis-My-Ft2
キスマイと過ごす
"おうち美容"な7days

7 2020
付録とセットで
690 yen

VOCE i-voce.jp

@iVoCE

キレイになるって、
面白い!

[ヴォーチェ]

VO

安達祐実

ヘルシーな夏顔研究

浜辺美波の

夏色フルーツメイク



2020 SUMMER

スゴい!
プチプラ
図鑑

大人気カッサ
の進化版!

特別付録

MEGBABY ×
ソリデンテ南青山
わんにゃん
グローブ



全身のムダ肉を
ガブガブ流す!

貼り込み付録

メルヴィータ
ボディオイル



貼り込み付録

シミウス
薬用美白
オールインワン



絶対崩れない美肌メイク術
間違いない! 賢者のUVケア

小顔 ゆる痩せ美ボディ パーツ痩せ 食べ痩せダイエット etc.

ラクしてキレイ!な 夏ビューティ宣言

美女たちのズルいカラダの作り方/おなか 二の腕 脚 は"ほぐして"痩せる!/他力本願の
痩せワザNEWS/神崎恵のボディ・ポジティブ論/石井美保さんが伝授「逆転の小顔術」

森拓郎さんの本当に効くへた筋トレ/ウワサの美容ギアをパーツ別にガチ検証!!

ふわふわおっぱいの育てかた/食べ痩せダイエットBOOK

Beauty TV
VOCE

テレビ朝日/金曜25:50
好評放映中!

加治ひとみの

ヘルシー美ヒップ

「胸の形やポリウムは変えられないけど、お尻なら努力次第で変われます！しかも、お尻がポリウーミイで上向きになれば、脚は長く、ウエストも細く見えるように。苦手だったデニムもはきこなせるようになりました」

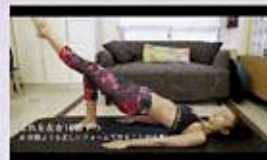
作り方1

女性らしいカラダの秘訣は
9年続けたピラティス！

「ムキムキにならず、細すぎず、女性らしいカラダづくりに最適なのがピラティス。ストレスを感じると浅くなりがちな呼吸も深くなるし、ハッピーなマインドにもなるので、お家でも毎日行ってます」



11万回以上再生の、体幹を鍛えるトレーニング



「私のインスタアカウント (@kaji_26) のIGTVで、お家でできるピラティス動画を配信中。マシンを使わずお家でできると大好評」

作り方2

透明感と美ラインをつくる
お尻ケアアイテムを愛用中♡

「ラインが出る服を着るときは形を整えつつ、“垂れ尻”予防もできるガードルを愛用。さらに保湿と角質ケアが同時にできるボディジェルを使って、質感と透明感をキープしています」



「肌がすべすべになるボディジェルはもう5個目。ガードルはロング、タイトな服でも響きません」Aタカミスキンピールボディ 200g ¥5600/タカミ B SUHADA 肌リフトパンツ ロング ¥5600/ワコール

作り方3

腸活がマイブームです！

「腸活をはじめたかれこれ8年目くらい。朝は白湯を飲んだ後、ケール入りの青汁かバナナなどのフルーツに、ミントやバジルを入れたスムージーを。食事ではきのこ類を意識的に摂取し、おやつは乳酸菌入りのチョコが定番。日頃から腸にいいものを食べていると肌もボディラインも驚くほど変わってます」

作り方4

お尻先生から

「お尻ケアの師匠は、VOCIEでもおなじみ、お尻先生こと田口咲さん。以前、撮影中にドスンと椅子に座ったら「それじゃお尻がつぶれちゃうよ！」と。それ以来、先生の言いつけを守り、足の付け根付近からお尻のお肉を持ち上げるようにして座るようになっていきました」

「お尻は持ち上げて座る」って教えてもらいました(笑)

カットソー ¥6500 / ガールズソサエティ ショーツ ¥10000 / ガブリエルベコ ピアス各 ¥20000、右手人差し指リング ¥12000、右手中指リング ¥31000 / e.m 美参道店 (e.m.)

筋肉デトックスマッサージ&
脂肪トリグロブの生みの親

理学療法士 小野晴康さん

「セルライトは
“ほぐし”なくして、
サイズダウンは
ありえません！」

← P106へ

美腹



美容感度の高い女子の間で、体を“ほぐして痩せる”が話題。
キツくないのに細身でやわらかなボディになると、ハマ
る人が続出しているという。そこで3人のほぐしマスター
がVOCEに集結！ “ほぐして痩せる”をレクチャーする。

撮影/恵田亮一(人物、静物) 岩谷優一 (make./小野さん) ヘアメイク/藤本希 (check one)
スタイリング/坂下シホ イラスト/ヤマサキミノリ
モデル/松原菜摘 (VOCE専属) デザイン/田島ふみ 取材・文・構成/山本美和

痩せる!

「ほぐしがキテる!」

「お尻ほぐしで全身キレイになる」が
巷で話題沸騰中!

お尻は体の後ろ側にあるから、鏡で見ることもほと
んどないし、触る機会も少ないはず。そんな体の盲
点がお尻。今、このお尻をほぐすだけで、痩せる、
引き締まる、肌のツヤがよくなって女子力も上がる、
結果、全身がキレイになると話題沸騰中なのだ。

田口咲さん

「鍼美salon桑まひ〜EMAI〜」代表。
鍼灸師。東西の手技をミックスした独自の
施術法で全身をほぐすゴッドハンド。
中でもお尻ほぐしは全身が変わると話題。

お尻先生の
私が教えます!

この本を読めばぜんぶわかる!



本の内容を
知りたい人は



ブラトップY3480、
ショートパンツY1980
/ PEACHI JOHN

各界の美のアイコンが駆け込むほぐし名人

パーソナルトレーナー 星野由香さん

二の腕・ デコルテ

「ふわふわ筋肉が美しさのカギ。
こった筋肉をほぐせば、
しなやかな美ボディが出来ます」

← P108へ



キレイな人はみんなもうやっている!

ラクして
キレイ!
な
夏ビューティ宣言

PART 2

おなか 二の腕 脚 は

“ほぐして”

数多くのモデルの脚をケアする美脚職人

ボディメンテナンスセラピスト 久優子さん

「美脚づくりの奥義は
足首、ひざ、股関節の
関節ほぐしにアリ!」

← P110へ



美脚

全身きれいになりたければ、

好評
発売中!

お尻だけ

ほぐせばいい!

一日3分! 自宅でできる
お尻ほぐしをわかりやすく解説

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!

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 いいことがある!!

美脚 ヒップアップ むくみ改善

鍼灸salon 糸まひ代表 鍼灸師 田口 咲

講談社

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!



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糸まひ 代表
鍼灸師

田口 咲 著