

GINER

ジンジャー

世界発見旅
読者レポーター
募集!!
第2弾

巻頭スペシャル

春スタイル 完全レジピ

- …10,000円台以内の大人ワンピ
- …この春モテる白服ルール
- …通勤マリンの正解コーデ
- …等身大な新・仕事服ブランド
- …最新!女のオーラ小道具

最新ダイエット特集

自分流・緊急ダイエット ロコミ全報告

本当に効果がある
やせ方を発表します!!

メイク変身特集

実録!メイクで これだけ顔は変わる!!

「こんな顔になりたい!」を叶える実践テクニク

ヘア特集

新・ゆるふわパーマ 詳細ガイド

最新スタイル集から
詳細スタイリング解説まで!

ありがとう!
創刊2周年記念
特大号

5

May 2011
620yen
GENTOSHA

新しい時代の
「恋と結婚」戦術集

恋愛で幸せになる 最新女のお作法

出会いがないを因数分解/恋に落ちやすくなる体質改善トレーニング/
できる?「理想の男」幻想からの脱却/星座別「恋と人生」の道しるべ/
女友達は敵なのか?味方なのか?先輩に聞く「結婚の心得」…etc.

真実の使える春服、これが結論!!

続・100ブランドの 春服

- Part 1 これが流行る!春の鉄板コーデ
- Part 2 使える春のスタメン服TOP10
- Part 3 大人顔の「トレンドアイテム」
- Part 4 休日アイテム着こなしSNAP
- Part 5 コスパなアイテムご自慢対決

『BODY+』副編集長・大石結花さんは

肩甲骨エクサ

姿勢がよくない
バストアップ
も実現の

なう!

『BODY+』毎月23日発売。
運動、食事、美容をテーマにし
た月刊ビューティマガジン。
¥580 / 株式会社メディアム



肩甲骨は脂肪燃焼を助ける
褐色脂肪細胞が密集してい
る、いわばダイエットのツ
ボ。2年前に特集を組んで
以来、ひと息ついたときや
トイレで肩甲骨をぐるぐる
回してほぐしています。動
かしているうちに体が温ま
り、基礎代謝もアップしま
す。今では、職業病だった
肩こりとも無縁です!



腕を前後に広げる
肩甲骨を中央にギュッと
寄せるように腕を動
かし、胸を大きく開く。



肩を中心に腕を回す
肩甲骨が動いているの
を意識しながら、なる
べく大きく回転させる。

ビューティプロデューサー・牧野和世さんは

腹巻きで お腹あつため

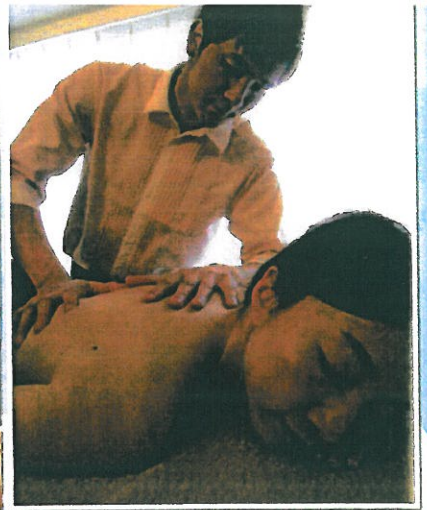
なう!

脂肪は冷えたところからついていくもの。だから24時間365日、
これでお腹をあつため、冷えを徹底的に阻止します。続けると、太っ
てもすぐ戻る体質になるから、太りやすい人には特にオススメ!

冷えはお腹の
モト、絶対に
冷やしちゃダメよ



海外で医療素材とし
て使われている「プラ
チナアフォン」で作ら
れた腹巻き。血流を
促進して冷えにくい体
をサポート。温め効果
抜群なのに薄手だか
ら、1年中使えて◎。
運命のはらまき 全9色
各¥12,915 / さくらイ
ンターナショナル



サロン・ド・リアン 赤坂店

東京都港区赤坂 3-16-8 東海アクセス 603号 ☎03-5545-5938
⑩11:00 ~ 22:00 (最終受付 21:00) 姿勢美メソッド
フェイシャル&デコルテ 初回120分 ¥18,900 ※完全予約制
<http://www.salondelien.jp/>

ライターSは



男性ならではの
絶妙な力加減に
ハマります

イケメンエステで 小顔に前進

なう!

顔の歪みを整えていく独自の「姿勢美メソッド」は、エステ&整体をイ
イトコドリしたような施術。終了後すぐの小顔効果と鎖骨のクッキリ感が
本当にスゴイ。きゅっと骨格に響く効果実感&即効力は感動ものですよ!

GINGER編集部ワカメは

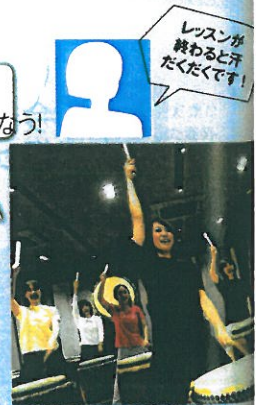
たいこエクササイズ

なう!

楽しそうと思って始めて早3ヵ月。和太鼓を
打ちながらのエクササイズは爽快そのもの! 姿勢
がよくなってシェイプアップはもちろんのこと、
腹筋が鍛えられて腰痛も改善してきました。
ストレス解消にもなるし気持ちいい!

TAIKO-LAB 青山

東京都渋谷区神宮前 3-1-30 コンセプト青山 B1
☎0120-979-447 不定休 www.taikolab.com



レッスンが
終わると汗
たくさんです!

当企画ライターSは

顔やせドリンク

なう! 代謝アップ感が
すごいから、
全身やせに期待



顔のむくみ撃退アイテムとして注目してるのがこ
れ。フェイシャル専門サロン・ミッショナリー発とい
うだけあって、ドリンクとオリジナル小顔エクサ
サイズで顔のお肉を撃退しスリムにしていくアプ
ローチが斬新。翌朝の顔のスッキリ感、すごいです。

燃焼系成分 L-カルニチン、αリボ酸やデトックス成分をたっぷり配
合した燃焼系リフトアップカラーゲンドリンク。TANGAN (鍛錬・
たんがん-) 500ml ¥11,445 / ミッショナリー

『BODY+』副編集長・大石結花さんは

姿勢がよくなり
バストアップ
も実現♡

肩甲骨エクサ

なう!

『BODY+』毎月23日発売。
運動、食事、美容をテーマにし
た月刊ビューティマガジン。
¥580 / 株式会社メディアム

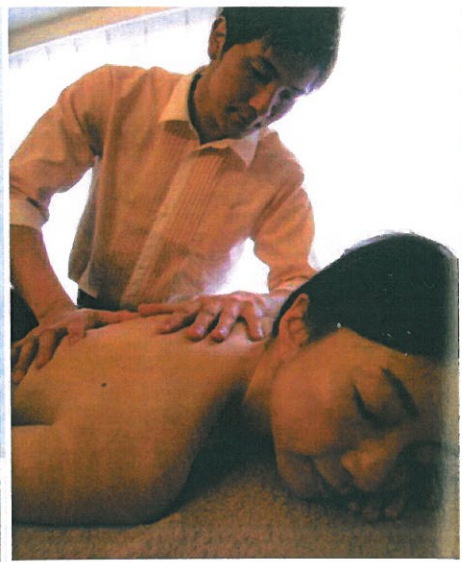


腕を前後に広げる
肩甲骨を中央にキュッと
寄せるように腕を動か
し、胸を大きく開く。



肩甲骨は脂肪燃焼を助ける
褐色脂肪細胞が密集してい
る、いわばダイエットのツ
ボ。2年前に特集を組んで
以来、ひと息ついたときや
トイレで肩甲骨をぐるぐる
回してほぐしています。動
かしているうちに体が温ま
り、基礎代謝もアップしま
す。今では、職業病だった
肩こりとも無縁です!

肩を中心に腕を回す
肩甲骨が動いているの
を意識しながら、なる
べく大きく回転させる。



サロン・ド・リアン 赤坂店

東京都港区赤坂 3-16-8 東海アクセス 603 号 ☎ 03-5545-5938
⑩ 11:00 ~ 22:00 (最終受付 21:00) 姿勢美メソッド
フェイシャル&デコルテ 初回 120分 ¥18,900 ※完全予約制
<http://www.salondelien.jp/>

ライターSは



男性ならではの
絶妙な力加減に
ハマります

イケメンエステで 小顔に前進

なう!

顔の歪みを整えていく独自の「姿勢美メソッド」は、エステ&整体をイ
イトコどりしたような施術。終了後すぐの小顔効果と鎖骨のクッキリ感が
本当にスゴイ。きゅっと骨格に響く効果実感&即効力は感動ものです!

ビューティプロデューサー・牧野和世さんは

腹巻きで お腹あったため

なう!

脂肪は冷えたところからついていくもの。だから24時間365日、
これでお腹をあたため、冷えを徹底的に阻止します。続けると、太っ
てもすぐ戻る体質になるから、太りやすい人には特にオススメ!

冷えはおデブの
モト。絶対に
冷やしやダメよ



GINGER編集部ワカメは

たいこエクササイズ

なう!

楽しそうと思って始めて早3ヵ月。和太鼓を
打ちながらのエクササイズは爽快そのもの! 姿勢
がよくなってシェイプアップはもちろんのこと、
腹筋が鍛えられて腰痛も改善してきました。
ストレス解消にもなるし気持ちいい!

TAIKO-LAB 青山

東京都渋谷区神宮前 3-1-30 コンセプト青山 B1
☎ 0120-979-447 不定休 www.taikolab.com



レッスンが
終わると汗
たくさんか
いた

当企画ライターSは

顔やせドリンク

なう!

代謝アップ感が
すごいから、
全身やせに期待

顔のむくみ撃退アイテムとして注目してるのがこ
れ。フェイシャル専門サロン・ミッショナリー発と
いうだけあって、ドリンクとオリジナル小顔エクサ
サイズで顔のお肉を撃退しスリムにしていくな
らびに、翌朝の顔のスッキリ感、すごいです。

燃焼系成分 L-カルニチン、αリポ酸やデトックス成分をたっぷり配
合した燃焼系リフトアップカラーゲンドリンク。TANGAN (鏡
たんがん-) 500ml ¥11,445 / ミッショナリー



海外で医療素材として使われている「プラ
チナナフオン」で作ら
れた腹巻き。血流を
促進して冷えにくい体を
サポート。温め効果
抜群なのに薄手だから、
1年中使えて◎。
運命のはらまき 全9色
各¥12,915 / さくらイ
ンターナショナル