

高橋メアリージュン、泉里香.../
女優・モデルのボディを変えた
有名パーソナルトレーナーが伝授

美脚、ペタ腹、桃尻、ふわ胸に! スタイルのお悩み、消滅させます! ストレッチ革命

Contents
10
2019
October

12 表紙の人に聞く 美しさの磨き方 石原さとみさん

14 有名トレーナーが教える ストレッチ革命

橋本マナミさん

18 **パーソナルトレーニング**で
スタイルに自信がつかました

22 いいあいさんの体験マンガ
はじめてのパーソナルトレーニングで若かりし自分と再会!?

24 予約の取れないパーソナルトレーナー ① 森 拓郎さんが教える

「美脚ストレッチ」

高橋メアリージュンさんも脚のラインが変わった!

30 予約の取れないパーソナルトレーナー ② 武田敏希さんが教える

「ひねるだけ! くびれ腹凹ストレッチ」

泉里香さんのあのくびれボディをキープ!

36 予約の取れないパーソナルトレーナー ③ くびれ母ちゃんこと
村田友美子さんが教える

小顔になる「肩甲骨ゆるめ」

板谷由夏さん、大政 絢さんも通う!

42 予約の取れないパーソナルトレーナー ④ 玉置達彦さんが教える

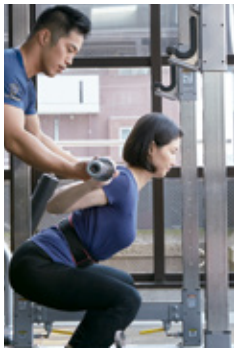
「ふわ胸・桃尻 ストレッチ」

田中みな実さんも
週2回トレーニングで
体づくり!

48 予約の取れないトレーナーが開発した本格派!
うちトレーニングGoods5

50 女性が医師に「運動しなさい」と言われたら...
中野ジェームズ修一式エクササイズに再挑戦!

54 理想の体形を手に入れる近道!
パーソナルトレーニングの賢い利用ガイド





更年期、PMS(月経前症候群)、
月経痛、むくみ、冷え、便秘…

女性ホルモンの悩み すべて解決BOOK

ヨガで 大豆製品で 漢方で

月経リズムに合わせた食べ方で



特別付録
68P

Special Features 第二特集

\食べ方で変わる!\

たんぱく質★新法則

64 Part 1 育筋

朝の「黒豆牛乳」で筋肉づくり
まぜるだけ! のせるだけ!
レンチンするだけ! の時短レシピ

70 Part 2 うつ・不眠

「うつ」「不眠」はたんぱく質たっぷりで改善
ベストセラー『うつ消しごはん』著者が明かす

104 Special Features 第三特集

毛穴 シミ シワ たるみ に効く! 夏老け劇的リセット!

万能美肌成分「ビタミンC」 塗ってのんで最新活用術



MEDICAL CARE / 医療

- 84 女性のお悩み相談室 ③
O脚の放置が寝たきりの原因に!?
- 88 いつまでも歩けるための健足術 ④
指の間が狭い人はなりやすい水虫
早めに治し、足を洗う習慣で防ごう
- 92 女性のカラダと栄養基礎講座 ④
食物繊維で育てた腸内細菌は
赤ちゃんにもメリット!?

FOOD / フード

- 58 最新! ビフィズス菌&食物繊維のととり方
- 76 美肌にも体形にも効く!
最新たんぱく質のととり方
- 94 ミラクルシード アマニは
最強の女子力UP食材
- 118 からだに効く調理法と食べ合わせ
栄養まるごとベジキッチン ⑥
カボチャ
- 122 藤井恵さんの体にやさしい献立 ⑪
腸にいい!
サラダ感覚の「発酵ベジ」

BEAUTY / ビューティー

- 110 美肌のサイエンス最前線 ④
ターンオーバーを整え、
乾燥、くすみ、毛穴悩みが解決!

SPECIAL INTERVIEW

- 98 菊池風磨 (Sexy Zone)
この先には必ず何かあると信じているから

NEWS / ニュース

- 8 Trend Focus
ますます広がる代替肉ほか
- 80 Trend PickUp Medical
磁気刺激によるうつ病治療
- 81 Trend PickUp Report
- 83 Trend PickUp Goods

COLUMN / コラム

- 128 Chat! Chat! 読者クラブ
- 130 次号予告
- 131 読者プレゼント
- 132 読者アンケート



写真 / 石倉和夫
ヘア&メイク / 林 由香里(ROI)
スタイリング / 宮澤敬子 (WHITNEY)
モデル / 石原さとみ
デザイン / ma-h gra