



THE SPA成城 天然温泉やエステ併設のスパ。丸洗石とケルマニウム鉱石の岩盤浴では音の出ない美術器などは使用可。世田谷区千歳台3-20-2 セントラルウェルネスタウン2階 ☎03-5429-1526 営10:00~23:30 不定休 入館料1,260円~岩盤浴+¥840

眞の美容好きは寝転がり

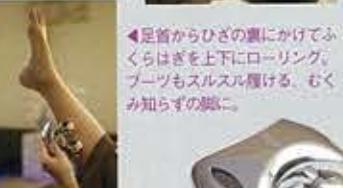
SCOOP! 美人の集まる岩盤浴は
あっちこっちで美容してる!



ボディ用リファで日々のリンパ流しが透明白肌の秘密



汗をかきにくいので、月2回は岩盤浴で友達とリフレッシュに行きますね。毎日の生活で老廃物を溜めこまないよう、お風呂でリファを使いリンパを流したり、ストレッチや歩くことを心がけています。



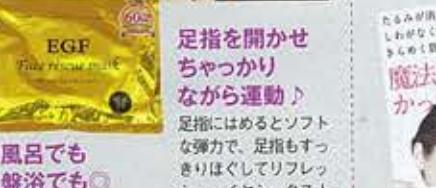
緩みやすいボディラインに喝!

複合的につまみ流して引き上げるスパイラルニーディング。リファフォーボディ ¥33,800 (MTG)

持てちゃう美STを読みながらマスクもフィット



疲労が溜まるとき岩盤浴でテトックスしますが、自宅では10年間、朝活気活です。水分をとり熱めのお湯に浸かりフェイスマスクをしました汗をかいて40分。代謝がよくなり肌も好調ですね。



お風呂でも岩盤浴でも○の薄手マスク EGFなど美容液成分をたっぷり配合。EGFフェイスレスキューマスク 40枚入り オープン価格 (カセ)

冷えや詰まりは美容の大敵だから温活&かっさ



冷え性なうえに運動不足なので月2回岩盤浴で汗をかきます。ひんやり気持ちいいかっさプレートでコリをほぐせば岩盤浴との相乗効果で筋肉がほぐれ老廃物が流れます。おかげで全身むくみ知らずに。



一度で結果を得られる人気かっさ

かっさプレートと方法を紹介する本のセット。島田流かっさマッサージ「魔法のかっさプレート」¥1,449 (永岡商店)

子宮マッサージとローズのオイルで体のメンテナンス



趣味のバスケやトレーリランなどの運動後は岩盤浴で温めて疲労回復をします。汗が天然の美容液になり気持ちいいですね。子宮マッサージやピラティスを取り入れるとよりリラックスできます。



全身オイル美容 ローズの香りで女子力もUP

自宅では入浴後全身にオイルを。乾燥しがちな肌がうるおいます。ワイルドローズオイル¥3,675 (ヴェレダ・ジャパン)

ながらも美容に熱心

携帯できる軽さだから旅の疲れはその日のうちに

天然オイルと蒸氣でほぐれる疲れ

じんわりと目を温める。めぐりズム蒸氣でホットアイマスク ラベンダーセージの香り 5枚入り オープン価格 (花王)



ギリシャのサントリーニ島、カリブ海、パリなど海外旅行が大好き。機内やホテルで寝つく前に、コンパクトな疲れ解消グッズで疲れの出やすい目や肩をケアして、「旅先でも美しく」を目指しています。

程よい固さとふわふわが心地よい

首、肩以外に手、足裏、腰にも使え、肌触りも抜群です。ふわふわmagico 2枚式ピンク¥1,365 (中山式産業)

冷えによいツボを温めながら、疲れの溜まりやすい脚や首を集中的にほぐし深呼吸。毎日安眠です。



◀ 球頭に押し当てて、寝ながら指圧マッサージができる「ラク」! フォルムもお気に入りです。

冷えをとりながらマッサージは妊活にも

子宮美活はセルフ灸で日々温めます

もぐさの替わりに線香を燃やす。温度高めの、使いやすい間接灸。長生き微煙・無臭 ¥2,300 (山正)



小さいけどパワフル! 脚疲れ解消

小さく軽いからどこでも気軽にマッサージ。クッションマッサージャーHM

オーブン価格 (オムロンヘルスケア)

寝る前の5分間はヨガや瞑想、ストレッチ。日中の育児や家事で鍛えた首筋や、脚の疲れはその日のうちにスッキリさせます。子宮力UPのツボをお灸で温めれば血色もよくなり肌もツルツルに。

寝る頭・首の筋肉にスリチャ...

新人ライター・庄司が検証

口コミ人気の寝ながらグッズ

締め付け感ゼロ

赤腹巻で体感温度もUP

知る人ぞ知るシルク老舗店の赤腹巻です。リブ薄手ポケット付シルク腹巻レッド L ¥1,980 (シルクマイスター・カーメル)

▶ 家事の合間にどちらかで腰を温めると効果もあり、薄手でも更に暖かい。



思わず可愛いウサギのフォルム!

腕、脚、肩など疲れた部位に挟み、ブルブルと振動させます。ルルド うさくらMサイズ ¥2,480 (アテックス)

▶ 腕に通してうつ伏せ枕で使用したり、寝ながら自分の体の圧を加え、ふくらはぎにブルブルさせて気持ちいいです。



美脚目指して引き締めむくみ解消

はいたま、炭シート内蔵ムレず大臣です。エコな電池不要。LEG A NGEI ピンク¥9,980 (Dr.Smith / 高島)

◀ 家事をしている時も靴下感覚で歩けます。ズレず適度なサポート力で、むくみ解消に一役買ってくれます。

睡眠中だけでなく、寝転がってリラックスしたとき、眞の美容好き読者の美活は始まっています。美容感度の高い彼女たちが、いつもしているあんなこと、こんなことを寝姿で告白します。