

1回¥3,000のチケット制で、  
気軽にヨガにトライできる  
注目のヨガスタジオ

## studio yoggy 銀座

入会金や年会費はゼロ、1回¥3,000のチケット制という気軽さから、Oggi世代にも大人気のヨガスタジオ。「仕事柄、なかなか決まった時間にどこかに通うことができない私たちにとって、こういうシステムはうれしいよね」(美香)「実は、ヨガをきちんとするのは初めてなんだけど、ほとんどのクラスが初心者でも無理なく楽しめる」と聞いたから、ちょっと安心した〜(笑)」(明実)

MIKA & AKEMI  
at  
HOLIDAY

体、  
やわらかい  
かも!?

案外、  
私たち…



「肩こりにも効きそう!」  
トップス¥9,800・パンツ¥19,000  
(ロハスインターナショナル(ヴィクトリア・キーン))



「手がちゃんとついたよ〜!」  
トップス¥9,800・パンツ¥19,000  
(ロハスインターナショナル(ヴィクトリア・キーン))

「studio yoggy」オリジナルのCD、  
DVD、本も購入可能。自宅でのひとりヨガの強い味方!

### DATA

住 東京都中央区銀座2-7-18 ☎03-515  
9-7159 問い合わせ時間10:00~21:  
30(土日は~17:15) <http://www.studio-yoggy.com/> 骨盤矯正の「ヨギー・ビューティ・ヘルヴィス」やピラティスなど、プログラムの豊富さも魅力。



スタイリッシュな「GAIAM」社製のヨガマット各¥3,000。ヨガマットは1回¥300でレンタルすることも可能。

◀ PM6:50  
ヘアエステ終了  
徒歩移動

◀ PM5:00  
表参道「クレアトゥール・ウチノ」  
に到着

◀ PM4:30  
ヨガ終了  
表参道へ

◀ PM3:30  
銀座「studio yoggy 銀座」  
に到着

美香ちゃんの  
髪の毛、  
軽やかハロ!

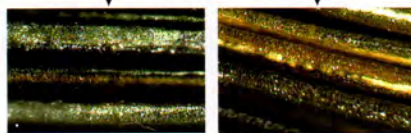


ショック〜

髪の毛を目の当たりにし、「トリートメントはマメにしているのに」と、ショックを受ける美香と余裕の明実。「こうして目で見てもらうと、自覚できていいかも〜」(美香)

シャンプーの後、ヘアエステ剤をつけ、約10分浸透させる。終了後はふたりとも、ツヤツヤの髪に。「やっぱりプロの技は違うね」(明実)

マイクロスコープを使ったヘアチェックの結果は……



月に1度は美容院でトリートメントをしているという明実は、長さの割にはダメージが少ない健康な髪。

一見きれいな美香の髪も、実は中がスカスカでかなり傷んでいることが判明! 「悲しい〜!」

丁寧なヘアチェックのあと、  
髪質に合わせたヘアエステで  
ツルサラ髪に

## クレアトゥール・ウチノ

日本で初めて美容室のメニューとして開発したトリートメント技術によって、髪の毛の内部の「髪密度」を高め、キューティクルを修正するヘアエステに定評がある『クレアトゥール・ウチノ』。こちらではまず最初に、マイクロスコープや強伸度計を使用して、髪の毛の傷み具合をチェック。「髪を日ごろ酷使しているからね、私たち」(美香)「えー!? 私は結構、髪には自信があるよ」(明実)



サロンで使用されている、コスト度外視で開発されたオリジナルのヘアケアシリーズ「タイムレスヘアケア」。¥2,100〜

### DATA

住 東京都渋谷区神宮前5-7-5 ルイ・ヴィトン表参道ビルB1 ☎0120-31-3181 営11:00~20:00 火  
<http://www.creator-u.co.jp> ヘアエステは髪の毛の長さ、状態に応じて¥8,400~12,600(約2時間~2時間半)

