

熟練のハンドマッサージで老廃物を排出!

アロマセラピストの第一人者、マミ・レヴィさんが'97年にオープンした老舗のサロン。以来、美容のプロたちからも絶大な支持を集めているのが、こちらの「アロマトレイン」コース。「トレイン=排水」を意味するとおり、全身のリンパの流れを促し、体の排泄力を高めることで美脚に導く浄化ケアです。まずはパワフルなマッサージで、

下半身に滞留している余分な水分を汗として排泄。発汗後の脚は柔らかく、血行も良くなってポカポカに。そして再度、筋肉のこわばりをほぐしたり、太もも周辺のセルライトゾーンを念入りにケア。この2度のアプローチにより、施術後は脚のラインが驚くほどすっきり! オールハンドの施術だから、マシンが苦手な人にもおすすめ。

②排毒ケア

ジュンパーやローズマリーなどをブレンドしたアロマオイルで、循環が良くなるよう、足裏から太ももにかけてリズミカルにマッサージ。ヒートマットや温熱バックで体を温めながら行うのがポイント。



リンパの流れに沿って、下半身に溜まった余計な水分を力強く押し流していく。

ジャグジーの前に代謝を上げるオリジナルのクエン酸飲料をゴクリ。



脚も体もどんどん温かくなってきた〜!

①フットジャグジー

ハンドマッサージの効果を高める下準備として、まずは水温40℃前後のフットジャグジーで血行を促進。10分ほど足を浸しているだけでも、体の芯からポカポカに。なかにはこの時点で大量発汗する人もいそう。



脚のマッサージ後、ビニールシートで包んで発汗を促す。このまま20分ほど放置。



気持ちよすぎて眠っちゃう〜。

③上半身のリンパドレナージュ
冷えて凝り固まった腰回りをほぐした後、あらかじめ温熱バックで温めておいた上半身全体のリンパの流れを整える。このとき、深い呼吸を意識すると、上半身のマッサージ中にも脚から大粒の汗が!

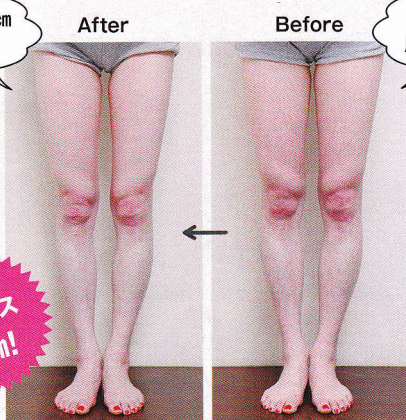
私が試してきました!



北澤宏美さん

31歳・カフェスタッフ。「巴厘ボールのしすぎで、太ももにがつり筋肉が。このこわばりを何とかしたい!」

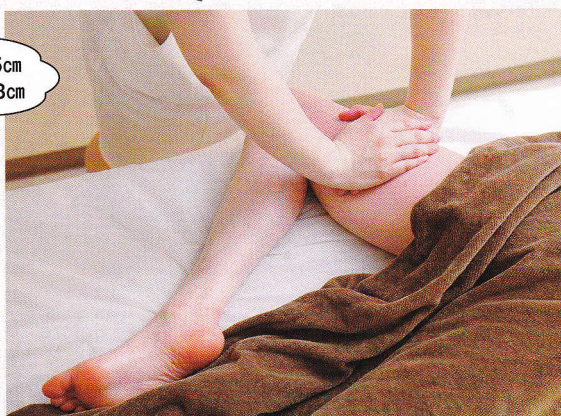
トップ:44.2cm
膝上:34.8cm



トップ:45cm
膝上:36.8cm

膝上の凝り固まった筋肉がほぐれ、脚全体のラインもすうーっと細く!

100分間のコースを終え、美脚に生まれ変わった北澤さん。その差は一目瞭然! とくに、筋肉のこわばりが目立っていた膝上は、たった1回の施術で2cmも減! 全体的に下垂していた太もものお肉もすうーっと持ち上がり、脚のラインが驚くほどすっきり! 血行が悪く、紫がかった肌のトーンも健康的なピンク色に。



④レッグケア
ビニールシートを外したら、蒸しタオルで汗を拭き取り、2回目のレッグケアへ。発汗後は、よりダイレクトに反射区に響かせ、筋肉のこわばりやヒップ周辺のセルライトゾーンにも深くアプローチ。



太ももの裏側はちょっと痛かった!

セルライトがある部分は痛みを感じることも。血行が悪いほど赤くなりやすい。

細くなっただけでなく、今まで重かった脚が軽くなり、疲れも取れ、血行が良くなったうえにハリも出た! まさに一石五鳥です。これぞ「ゴッドハンドだけが為せる技」と、感動すら覚えました。本当に凄すぎる!!

最大マイナス2cm!

