

30代女性誌No.1 / 小西真奈美

中谷美紀、松田翔太が登場!

InRed

4 [インレッド]
APR. 2012
No.110
特別定価
700YEN

オンラインでショッピング!
**InRed
Buyers**
www.inred-buyers.com

COVER WOMAN
吉瀬美智子

お部屋の模様替えでハッピーに!
風水インテリアで
運気がアがる!

実力派から10万円台のハイブランドまで
できる! お仕事「バッグ」図鑑

タッセル
チャーム付き!

上質ベロアでふんわり!

**ヴェルニ
マシュマ
ポーチ**

サイズ約:幅18(上部)/13(下部)
高さ12.5×マチ6cm

シミ、くすみ、黄ば
美白ライフ

ルイ・ヴィトン、セリーヌ、ミュウ
カジュアルを
大人が履くスニ

手頃なプライスでここまで買える!!

30代女子が選ぶ

上質なお得服

8,820円のパール襟ニットカーデ、10,290円の総スパンコールクラッチ、
17,850円のシルクキャミソール、14,700円の3枚重ねチュールスカートなど

細見えシルエットで体型の悩みをレスキュー!

「アウター」で-5kg着やせ

下地、コンシーラーの塗り方で差が付く!!
ベースが決め手の極上肌づくり

春のお弁当「時短

なりきりキッ

おけいこ女子増

私たちの「恋活&婚活

もっと成長したい! 新しい友達がほしい!

おけいこ女子が増えてます!

近頃おけいこ事をしている大人女子が増えてます。しかも目的はスキルアップだけではない様子。そこで10人のおけいこ女子を緊急取材。彼女たちがレッスンで得ているものをレポートします!

撮影=濱田加奈子 取材・文=津島千佳 チャート=山口 舞

【体を動かしたい!】

体幹を鍛えて美しく

ABC 英会話でヨガ

OKEIKO FILE 1

アッシュ・ペー・フランス プレス
吉田祐子さんが
習う

シェイプアップと英会話
上達を一度によくばる!

運動不足解消のため、見つけたのがサン&ムーンヨガ。スタジオ内の会話は基本的に英語という点も、仕事で必要な英会話を上達させたい吉田さんにピッタリだったそう。

「フレンドリーな空間だから、間違った英語を喋るのは恥ずかしいって抵抗感がなくなりまし

た。生徒さんたちもインターナショナルなお仕事をされている

方が多いんです。英語が得意な

一度に2つのおけいこができる
と、こんなメリットも。

「時間が有効に使えるのはもちろん、頭と体を同時に使うので、両方活性化できます。スキルを磨くだけでなく、体もスッキリ。レッスンが終わると、いつもリフレッシュできてます!」

海外でヨガ
してる気分

体も頭も
フル回転中!



地元アメリカから今も作家活動を続けているリザ先生。ヨガに関する著作も多数。

リザ先生、生徒
全員でポーズ。
一体感が味わえるのも楽しみの
一つ。

リザ先生と
一緒にパチリ

DATA

サン&ムーンヨガ
◎東京都品川区上大崎3-1-5
目黒駅前マンション東口ビル 204
☎03-3280-6383
<http://sunandmoon.jp/>
info@sunandmoon.jp

おけいこ格言

動く女子は一石二鳥おけいこに限る!