

美人の癒し フィットネス利用術 —心と身体の美しさは健康から—「ほぐし」編

日本橋美人提唱者 山田 晃子

“心と身体”の美しさにとって健康はなくてはならないもの。ラグジュアリーなエステサロンでマッサージを受けて、リラックスしたひとときを過ごし美肌作りを目指しても、素地となる自分自身の体が健康でなければ美しいボディは手に入りません。しかし、働く女性にとっては残念な事に忙しい毎日の中で、コリやストレスなど様々な不調をリセットするために定期的な運動を習慣づけるのがいいと分かっているにもかかわらずなかなか難しいもの。そんな悩みを解決してくれるという、日本橋初の会員制女性専用フィットネスクラブ「クララ」が誕生したということで、居ても立ってもいられずお邪魔してみました。

オフィスビルの立ち並ぶモノトーンの喧騒の中、ビルの地下に降りて行くと、明るく落ち着いた雰囲気の入る。導かれて扉を開ければ、笑顔のスタッフのお出迎え。シンプルで清潔感あふれる店内は暖かいホスピタリティを感じます。



「名称の『クララ』は、イタリア語の [Curaー心] と英語の [Careー配慮] を融合させた言葉です。フィットネスとリラクゼーション、コンサルテーションの3つのアプローチで、きめ細かいトータルケアを、癒された空間の中でご提供したいと思っています」と堀子マネージャー。



私の受けた“ほぐしメニュー”は「クララ」オリジナルのお勧めメニュー。トレーナーの瀧原智恵さんは「普通のウェイトマシンを使っていますが、目的も使い方も変えています。これまでに経験した事のない、動きの質に目をむけた独自のトレーニングで、身体の内側からの変化を感じていただけます」と話し、マンツーマンセッションがスタートしました。

忙しさに追われればらくトレーニングをお休みしていたのですが、細やかな対応に安心して身を任せられます。肩凝り、足のむくみを取りたい、ウェストを細くしたいなどなど、1回では無理だと分かりつつ欲張ったリクエストに、私のコンディションを確認後、オリジナルプログラムを作成してつきっきりで指導してくれます。

約一時間のトレーニング後、トレーナーが今日使った筋肉をほぐしてくれます。あまりの気持ち良さと、とろんとしている私に、トレーニングのおさらいとアドバイス。通常のウェイトマシンで身体を鍛えている時のような汗をかくことも無く、疲労感というよりは、身体が軽くなって、内側からゆったりとした気分になったという感じです。



堀マネージャーは「マシンを利用し、筋肉を伸ばし、緩め、ほぐす事で関節の動きが改善され、身体のストレスを取り除きます。そうすればおのずと心もほぐれていくんですよ」とにっこり。このゆったりとした空間は心地よさとくつろぎを演出しているのだと、思わずうなずいてしまいます。身体を緩めることで、人間が本来持っているべき身体機能を取り戻せば、心と身体も本当の意味でリセットでき、健やかな状態が保てます。

もちろん、さわやかな気持ちで会社に行けばお仕事もスムーズ。日本橋で磨きをかけ、自らの手で輝きをはなつ日本橋美人になりましょう。



Curara Fitness & Relaxation for Women
会員制女性専用フィットネスクラブ **クララ**
2007年1月9日グランドオープン
中央区日本橋1-7-9 ダヴィンチ日本橋179B1F
TEL 03-6807-8860 FAX03-6807-8862 MAP 21
www.curara.jp

06年12月27日までのクララキャンペーン

- トライアルキャンペーン
 - Christmas ネールアート キャンペーン
- カラーリング 10本 + オリジナルChristmas ネールアート 2本を、1,960円で ※開催日等の詳細はHPでご確認ください

日本橋イベント情報

- 1月 日本橋七福神詣
【問】日本橋七福会総務 (小網神社)
【電】03-3668-1080
1月3日 箱根駅伝(復路)
【問】名橋「日本橋」保存会
【電】03-3546-5328
1月5日 初水天宮
【問】水天宮
【電】03-3666-7195
- 2月 2月3日 水天宮節分祭
【問】水天宮
【電】03-3666-7195
- 3月 3月下旬 中央通り「はな街道」春の花植え
【問】中央通り「はな街道」実行委員会
【電】03-3664-8741
- 三井不動産【電】03-3246-3155
12/7 「むらまぢ小路」開通式
(仲通り商店街の無電柱化、路面の石畳化、ファサード整備など)
12/8 室町 福徳塾オープン(福徳塾、福徳神社、茶屋ほか)
12/15-31 三井本館・聖面投影「年の瀬日本橋2006」
12/15-6/30 「日本橋HD DVDプラネタリウム」ほかオープン
(プラネタリウムクリエイター大平氏×宮本亜門氏ほか)
3/12-16 東京発JAPANファッションウィーク
- 日本橋三越本店【電】03-3241-3311
1/16-28 古都・現代都市キルトの100展
1/23-28 第52回全国有名寿司展
1/30-2/4 レディースウィンターファッションラストバザール
1/30-2/4 フォーマルの祭典
2/6-14 クラススイーツ パンタイン
2/6-12 キャリアファッション&カジュアルコーディネートバザール
2/13-18 オルゴールフェスティバル
2/13-18 2007両洋の眼展
2/27-3/4 婦人雑貨ファッションバザール
2/27-3/11 ~人と自然の共生 ある芸術家の理想と挑戦-フンドルトヴァッサー展
- 日本橋タカシマヤ【電】03-3211-4111
-12/25 2006タカシマヤクリスマスランド
1/2-23 アルフォンソ・ミュージアム展
1/2-8 新春レディースバーゲン
1/2-3 日比谷松本楼 新春 福力レー
1/17-23 雑誌「ミセス」が選ぶ「全国かかれた味・うまい味」
相原次一郎展
1/25-2/6 琵琶湖夢街道 大近江展
2/1-14 ショコラ大好き!アムール・ド・ショコラ
2/16-21 東西名匠老舗の会
2/23-27 フォーマルウェアバーゲン
- セレンディピティ 日本橋店【電】03-5205-0011
1/15-2/14 Serendipity Valentine Day
3月中旬予定 Serendipity 4周年記念
- にんべん【電】03-3241-0241 毎月24日は節の日(フシの日)
1/2 初売り
1/2-3 福袋 2007年、限定30個
1/2-10 新春セール
2/1-月末 冬つゆセール
2/1-14 パンタインセール
3/23-4/1 にんべんまつり(春の謝恩セール)

美人の癒し ホテル利用術 No.6 ★ アメニティグッズは ホテルライフの名脇役

ホテルに滞在した時、お部屋の印象はどんな事柄で決まりますか。スペース・インテリア・ベッドなど…。その中でもアメニティグッズは、快適なホテルライフの重要な要素。小物でありながらホテルのグレードを語る名脇役といえるでしょう。女性にとってはその中身や品質が特に気になる場所ですね。シンプルで機能的にデザインされているアメニティグッズは、旅の思い出に持ち帰り、自宅でのゲスト用やキャンプなどのアウトドアに再利用するのも素敵なアイデア。ロイヤルパークホテルで人気のアメニティグッズは、爪やすりやカッター、綿棒、裁縫道具などをコンパクトにしたキットホルダーです。ハンドバッグの中でも場所をとらず大変便利。何度も訪れたいホテルには、お客様本位のホスピタリティがアメニティグッズのセレクションにも表れているのです。



日本橋美人ステイプラン Part2

特典
オールハンドテクニックで話題! スイス発のエステ【ラ・ブレイリー日本橋美人コース】がセットお部屋に一輪挿し/バスロープをご用意きれいを磨く34のエッセンス「日本橋美人」山田晃子著(日刊工業新聞社発行)プレゼント
ご朝食はシンフォニー(洋食ブッフェ)又は源氏香(和定食)がお選びいただけます。

タイプ	料金(税・サ込み。宿泊税別途)
シングル	1室1名様ご利用時 ¥37,000
ツイン	
ダブル	1室2名様ご利用時 ¥30,000

詳細はHPで
<http://www.rph.co.jp/rsev/rsv30205.html>

MAP 4
おかげさまで創業150年。
日本橋の館
がんにこに三角
有平糖 梅ぼ志館
東京都中央区日本橋1-2-5
榮太楼 總本舗
0120-284806
<http://www.eitaro.com>
Since 1857

MAP 24
美しい味 **山本海苔店**
山本海苔店ホームページ
<http://www.yamamoto-noriten.co.jp>
TEL 03-3241-0290

MAP 23
140種類もの焼立てのパンをどうぞ!
(会議やパーティなどに、サンドイッチの盛合せやランチボックスもご用意致します。)
営業時間 7:30AM - 8:00PM (土曜日8:00AM - 6:00PM)
定休日 日曜日・祭日
Bon Cœur
四季時菜・照り焼きのパン工房
ボン・クール
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町4-3-12
TEL.03-5201-3811 FAX.03-5201-3815
<http://www.bansei-gp.com/boncoeur.html>
パンセイグループ

MAP 100
日本橋OLクラブ もオススメのイタリアン
美人度UP! **日本橋美人ピッツァ** ¥2,310
ゴルゴンゾーラチーズと洋なしをふんだんに使用しました。チーズのしょっぱさと洋なしの甘みが絶妙なハーモニーです。ピッツァ職人が焼き上げた、満足いただける一品です。
オススメ **ディナーメニュー** (17:00-22:30)
ピッツァ マルゲリータ ¥1,345
スパゲッティ・ボモドロー ¥1,260
人気大皿コース 10品 ¥3,675
日本橋でお食事するならココがgood!
トラットリア・イタリア 日本橋店
地下鉄三越前駅A1出口1分
中央区日本橋室町1-7-1スルガビルB1F TEL.03-6202-0095
ランチ・ティタイム11:00-17:00 ディナータイム17:00-22:30
詳細記事URL <http://www.tokyochuo.net/issue/spot/tcn/trattoria/>