

同業プロも有名人も足しげく通う自由が丘のロコミサロン

40歳以上の時間の無い現代女性をバックアップ！



40歳上の大人の女性がデトックスして内なる力を蘇らせる  
エイジングビューティー プランナー

関澤 楊右子

今年こそ、ダイエットするぞ！！

と、決めただけど、

今年もできなかった・・・

と、毎年、同じことをいって年末を迎えている方いませんか？

そんな女性に「今年こそは痩せられる！」

「簡単でお金もかけずにお腹がひっこむ  
魔法のマッサージレックスン書」をご用意いたしました！

# 目次

1. ご挨拶 P 4
- 2 40歳以上の人に“オイルケア”が必要なわけ P 6
- 3 ひましオイルのすごい効果 P 14
- 4 実践編！3分でできる！ P 19  
プロがやってる魔法のお腹&腸マッサージ
- 5 本書をお読みの皆様への特典！ P 24
- 6 40歳以上の女性が実際に体験したすごい事例 P 28
- 7 ご体験コースの流れ P 32

## 【ご挨拶】

はじめまして!

40歳以上の忙しい女性に

「1日たった3分でお腹がひっこむ魔法のマッサージ」

～忙しくて時間が取れないけど、お腹周りのぜい肉をとって、  
くびれを手に入れたい方編～

この小冊子をダウンロードいただきまし  
て、ありがとうございます！



私は現在、自由が丘で 40 歳以上の大人の  
女性に向けた

「ピッカピカお肌とリフレッシュされ  
た肉体・元気な心にあなたをガイドする  
エイジング リトリートサロン RIRE」

を主宰しております



## ●なぜ 40 歳以上なのかといいますと

こんなお悩みを抱えていませんか？

- 寝ても寝ても取れない疲れ・・・
- 亀の甲羅を背負っている様な固い肩・背中・・・
- 空気を吸うだけでも太ってる？ 痩せないし、すぐ太る
- ボンレスハムみたいな「お腹・腰・背中の贅肉」
- パンパンな太ももをスカートで隠している…
- ヒールの高い靴は疲れちゃうので、ペタンこ靴ばかりでいつも同じファッション・・・
- 考えているのは、いつも子供の事・仕事の事・旦那さんの事が優先で、自分の事は一番最後・・・
- ママ友とのお付き合いも結構、大変・・・
- 部下に毎日、悩まされている・・・
- 親の介護・・・
- そして、さらに、更年期症状が加わる・・・

いずれも、サロンにお越しのお客様が、複数抱えている実際のお悩みです

20代・30代・・・は若さでカバーしてきた事が、カバーできなくなってきたのを実感し始めるのが40代からではありませんか？

それは、**体力の老化に加えて、精神的な疲労・ホルモンバランスの乱れ**も加わってくるからです。



おそらくこの冊子を読んでいるみなさんの中にも、

- ダイエットしたいけど時間がない！
- 何をしたらよいのか分からない！
- いろいろ試したけど痩せなかった・・・
- 太ったら肩こりやむくみなどの不調も増えてきて・・・どうにかしたい！
- このまま年を重ねるのはイヤ！

と不安をお持ちだと思います。





それを誰にでもでも解消できる簡単な方法としてまとめたのが、

40歳以上の忙しい女性に

「1日3分でお腹がひっこむ魔法のマッサージ」

～忙しくて時間が取れないけど、お腹周りのぜい肉をとって、くびれを手に入れたい方編～

忙しい40歳以上の女性のために、時間もお金もかけずに痩せる方法です



この冊子は

- ✓ 自由が丘という激戦区の環境の中で **10年間**サロンを続けているという実績
- ✓ リピート率 **85%以上**という信頼
- ✓ **20年**の経験で私が **2万人以上**の女性に寄り添い、ダイエットや体質改善のお手伝いをしてきた経験と知識

という記録をもとに創られています

ぜひ有効にご活用いただき、あなたの**ダイエットを成功**させるお役に立てれば嬉しいです





このテキストを最後まで  
でお読みいただいた方  
だけの、**スペシャル**  
**な特典**もご用意して  
おります

詳しくはテキストの最後をお読みください。

では、お待たせいたしました。それでは、本編  
にお進みください

## 【オイルマッサージのすすめ】

40 歳以上の女性に何故オイルケアがおすすめるのか？そのオイルマッサージの効果をお伝えします

- ・ 血流やリンパ・気持ちの流れを促す
- ・ 痛みの軽減
- ・ 体を温める
- ・ リラックスする
- ・ 白髪、しわ予防
- ・ 老化予防
- ・ 皮膚に弾力を与える
- ・ 肌の色つやが良くなる
- ・ 快眠・寝付きが良くなる
- ・ 疲労回復
- ・ 若返り



などなど沢山の嬉しい効果があります

## 【良いものも悪いものも、浸透します】

オイルは毛穴から吸収され、体中に張り巡らされている血管やリンパ管に浸透し、管の壁についた毒素を動かすというデトックス効果をもたらします

そして最終的に腎臓を経て4～6時間で尿や便によって体外へ排泄されます。

ですので、**オイル選びは重要**なのです！

植物から抽出された100%天然のオイルがお勧めです。

石油系からできているミネラルオイル等は添加物が配合されているため添加物も浸透させてしまいますので、使用しないようにしましょう。

## 『キリストの手と呼ばれたオイル』

サロンで使用しているオイルは「キリストの手」とも呼ばれた癒し効果&毒素排泄効果の高いひましオイルを使用しています

ひましオイルとは、植物のトウゴマの種子からとる 100% 植物油です。

紀元前 4000 年前の古代エジプトのお墓からも発見されているほど、古くから愛用されており、日本では昔から“下剤”として利用されてきました。

血行やリンパ液の循環が円滑になり、カラダのデトックスや病気に強くなれる免疫力の強化が図れるパワーが高い効果という事で「キリストの手」とも呼ばれています

髪、ニキド跡、肌の炎症、スキンケア、デトックスと、とても幅広い目的で効果を発揮してくれます

他には

脂肪燃焼効果の高いココナッツオイルや、人の皮脂に近い成分で使い心地の良いスクワランオイルなど、沢山の種類のオイルが売っていますので、ご自分の目的に合わせてお選び下さいね

# 『マッサージ前の準備』

- ① お風呂に入って体を温めましょう



- ② オイルを使ってマッサージしましょう  
(オイルの入っているボトルを湯せんで温めて使いましょう)



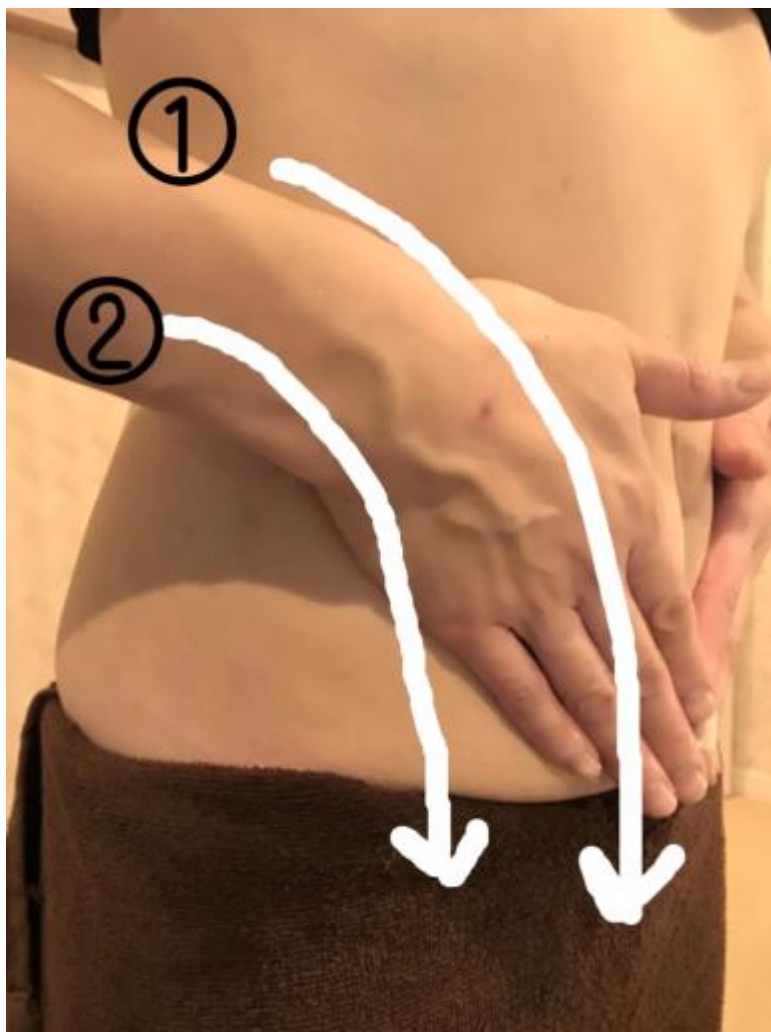
体もオイルも温まって準備は整いましたね！では始めましょう

## ●お腹&腸マッサージ



オイルを手に取り、温めてからお腹全体にたっぷり塗りましょう

\* ゆっくりした呼吸も忘れずに！



ウエストのくびれている部分からそけい部に向かって流していきます

ウエストがくびれて、溜まっている血液やリンパの流れが良くなるイメージで！

① 10回

② 10回

流しましょう





右手・左手を中心  
に集めるように動  
かして、脂肪をね  
じりましょう



反対側のお腹の  
方向までねじり込  
んで脂肪をもみほ  
ぐしましょう

反対側も行って全  
部で**10回**行いま  
しょう

脂肪を縦につまみ  
ましょう！



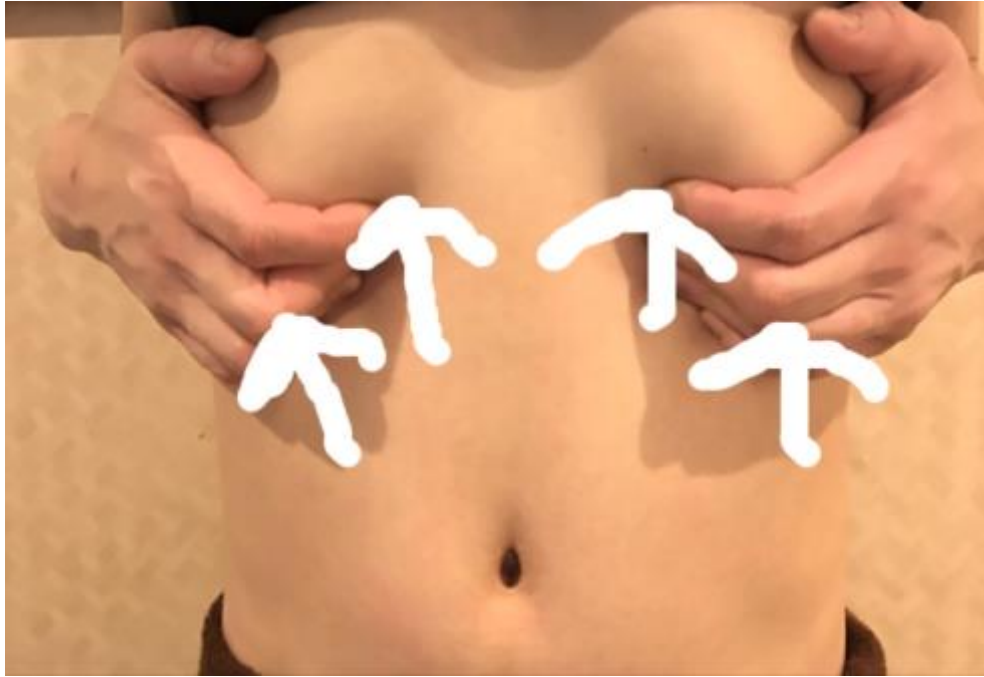
脂肪が固いと、ち  
よつと痛いかもしれ  
ませんが、  
柔らかくしていく事  
がサイズダウンに  
つながります！  
脂肪が固い部分を  
ツムツムとつまん  
でください！

**NG**



**注意！！**

横につまむとお肉  
をたるませてしま  
う原因になります  
ので **NG** です



肋骨の下の部分にも脂肪がついてくると横隔膜が硬くなり呼吸も浅くなります。

したがって代謝も下がります

その部分をクイッ！クイっ！っと指を入れてほぐしましょう。

**10 回行いましょう**



小腸の凝りをほぐしていきます。へその 5cm ほど外側あたりを時計回りに一周、**3秒のカウント**でゆーっくり指で押しましょう



大腸をマッサージします。大腸は小腸の周りにありますので、大きく円を描くようにマッサージしましょう。右の腰骨あたりから腰骨あたりまで、時計回りに大きく半円を描くように**10回**行いましょう。ガスがたまっている方は特におすすめです



S状結腸をマッサージします。S状結腸は便が最後に通る場所なので、しっかりとS字を描くようにさすっていきます。便がおりの様なイメージで**10回**行いましょう



最後に全体的に流  
しましょう。

腸の形にそった  
「の」を描くように  
グルグルと！

ほぐしたお腹を全  
体になじませるよ  
うなイメージで行  
いましょう

**10回**行いましょう  
そしておへそに流  
して終了です

最後は、白湯を飲  
んで毒素を排泄し  
ましょう！！

毎日溜まったものを流すのが大切ですので、1日3分楽しんで行ってくださいね

## ○マッサージの頻度・タイミング

アーユルヴェーダでは、生まれたときから死ぬまでの毎日をおすすめしていますが、週に 2-3 回程度できたらとてもいいですね。

## ○シャワー／入浴の前

これはとても大切です。

水が浸透してからは、オイルが入らないのです。

お腹がいっぱいの時、消化不良のときは消化が最優先！  
マッサージやお風呂は、体が楽になってからにしましょう。

## ○石鹸では洗い流さない

浸透してくれるオイルの成分を洗い流すのは勿体ないので洗い流さないで浸透させていきましょう！

浸透されればベタつきも気にならないと思いますが、気になる場合は、タオルで拭き取ってください



いかがですか？仕事や育児に忙しい女性でも時間をかけずにできる簡単な方法をご紹介しますいただきました。

毎日続けることで、血液の流れやリンパの流れは良くなりますし、脂肪も燃焼されやすくなります！

植木のお手入れして、綺麗な花を咲かせるのと同じように、身体もお手入れをしてあげることによってキチンと応えてくれます。

**「今日も一日お疲れ様でした！ありがとうございます☺」**とマッサージをしてみましょう。きっと身体が変わってくるのを実感してくることでしょう。

**継続は力なり！毎日の小さな積み重ねが、大きな差を産みます。**

5年後10年後のご自分の身体のために美習慣を身につけていきましょう！！

ぜひ、毎日3分続けて見て下さいね。



ただ、お客様とお話をされていて、よくお聞きするのが、

『自分のやり方は合っているのかしら？  
正しいやり方を教えて欲しい！』

『お腹は痩せたから、次は、太ももや  
顔の痩せ方も、詳しく知りたい』

『自分ではうまくできなかったので  
プロの手で体を解してほしい！』

『最短で結果が出るやり方を知りたい』

というお声です。

ご自分一人でやっていると、そう思うこと  
もあると思います。



ですので、そんなお悩みをお持ちの  
40歳以上の大人の女性へ  
**特別なプレゼントをご用意**しまし  
た！



**本冊子を  
お読みの方  
だけの特典**

毎日、何人もの女性の体をマッサージし、ダイエットを成功に導いている**プロ**に身体を見てもらい、自分に合ったマッサージ法やダイエット法を**直接アドバイスしてもらえ**  
**体験会**をご用意いたしました。

40歳を過ぎると、自然治癒力やホルモンバランスなどが崩れてきて、脂肪だけではなく、不調も多くなってくると思います。

そんな不調やストレスも一緒に取り除ける  
**「肌もピッカピカ、身体もスツキリ、心も元気に貴方をガイドするデトックスディープリンパマッサージ」**をお得にお受けできる**チャンス**をご用意しました。

# 特別ご体験価格

360度全身を絞り込んで、脂肪だけでなく不調も一緒にデトックスする魔法のマッサージ



通常120分29,160円のところ

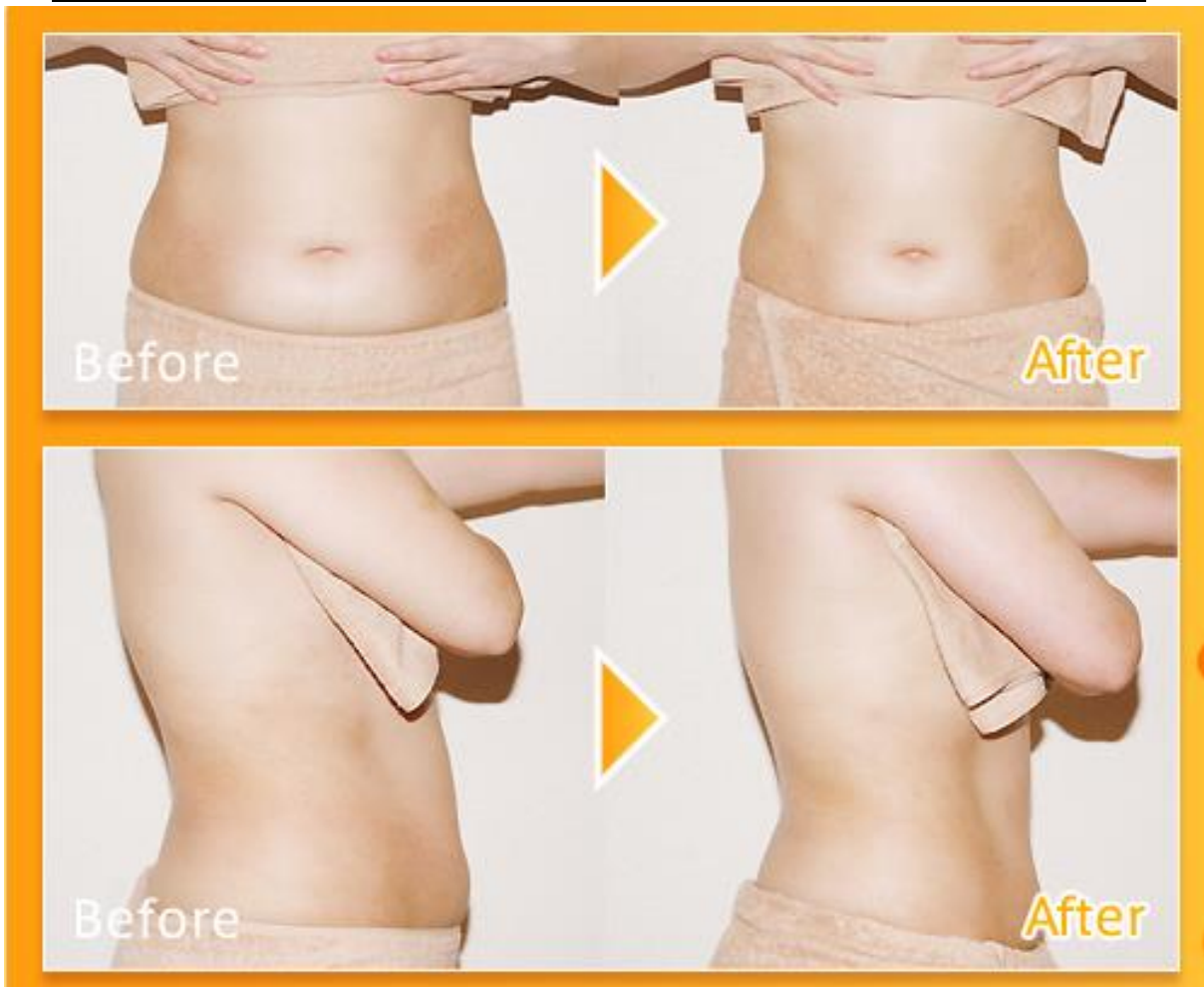
特別に5,400円(税込)でご優待いたします

20名様限定でご優待させていただきます

▼▼お申し込みはこちら▼▼

<http://www.rire2007.jp/14868823136489>

一言でいうと「大満足！」でした



何が大満足なのか？というと・・・

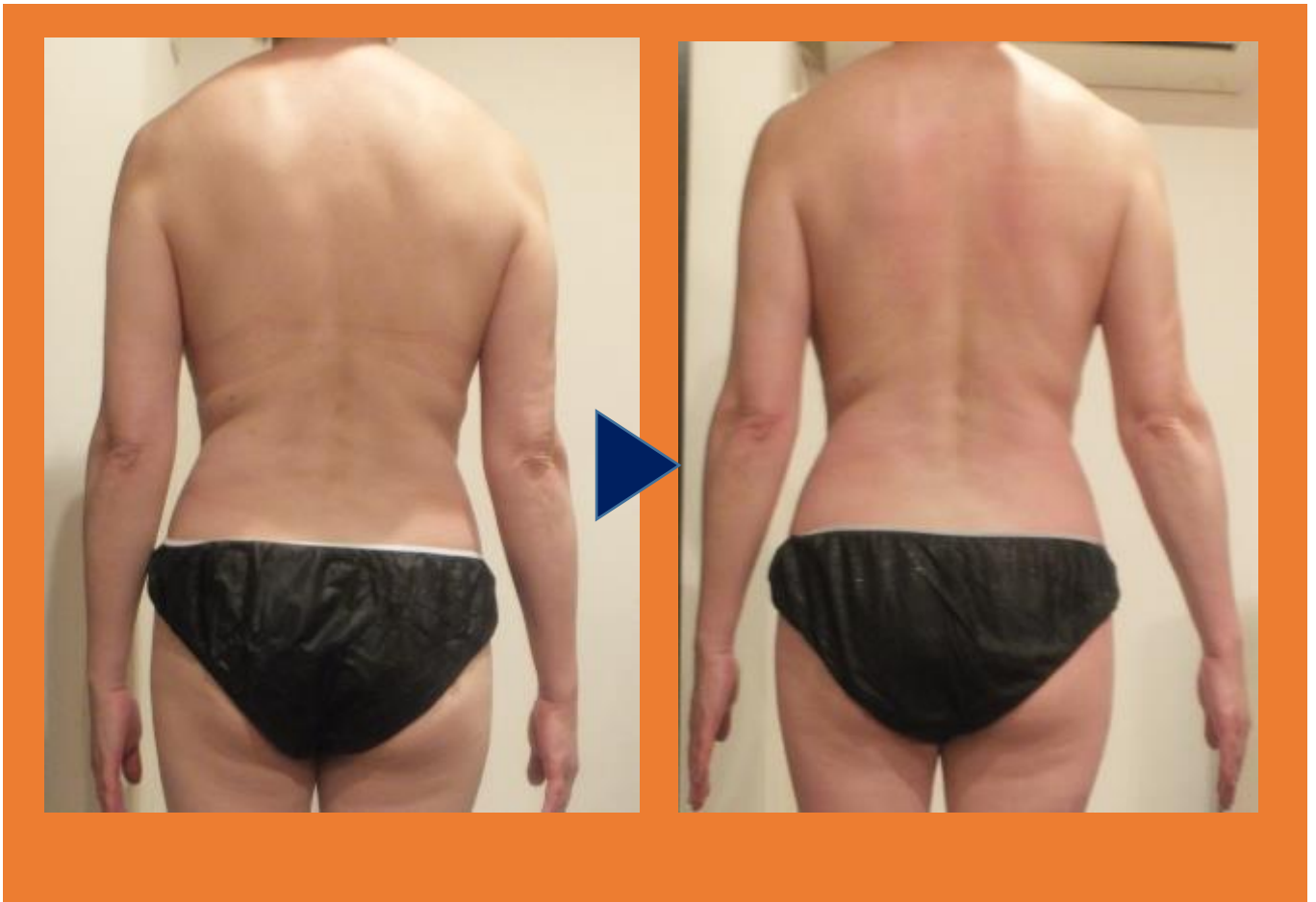
私の場合はエステでの目的は「痩身」であることが多いのですが、  
実はそのエステサロン以外にも、別で日々の疲労やコリの解消目的で  
マッサージに駆け込むことも少なくありません。。

「ヘッドマッサージ」「フェイシャルマッサージ」「首肩のコリ」「腰痛」  
「下半身のむくみ」等々・・・。

今回のトリートメントはそれらのトリートメントを全て一度に受けた  
ような体感&満足感と、さらにエステでの最大目的「痩身」を一緒に  
受けられたし、何より結果が大満足です♪♪

いまだけのキャンペーン価格なのでぜひお試しください！

3カ月でウエストー8cmダウン！O様 50代



大満足です！ほかのサロンにも10件ぐらい体験で行きましたが、ここまで満足したのは初めてです！お腹のお肉も肩こりも両方スッキリして写真を見ても驚きました(^.^♪  
信頼できそうなのでお任せすることに決めました。  
マッサージはとにかく上手です！！  
どこも満足できなかった方ぜひ、おすすめです。

今まで痩せなかったけど自分に合うダイエット法は？

食事やホームケアなど知りたい方。

体質改善したいというあなたにおすすめです。

私は **20年間で2万人以上**の女性のダイエットや体質改善のお手伝いをしてきました

**95%**の方が抱える問題は、ほとんど同じだと感じています

- オーガニック野菜を食べる様にしている。
- カロリーを気にして食べている。
- 量を少なくしている
- ヨガをしている

など、頑張ってはいるけど、なかなか結果が出なくて、どうしたら良いのかわからない。

あなたが抱える問題を その場で体を直接触りながら、後ろ部分のセルライトや肩や背中のコリの部分など、血流やリンパの滞りを取り除き巡りを良くして、BODYメイキングしながら**直接アドバイス**いたします

そして、汗と共に毒素をたっぷり排泄させて

**痩せスイッチ**を入れましょう

# ●体験コースの流れ



日本一！一生懸命マッサージする  
エステ!! 私たちにお任せ下さい!

笑顔いっぱいスタッフがおすすめしたいコースはこちら



遠赤ドームで  
脂肪デトックス

遠赤外線効果で体の芯からポッカポカに  
！吹き出す汗と共に体内の毒素や老廃物  
も排泄！



セルライトは  
ねじってもみだし！

硬くなった筋肉や凸凹のセルライト・コ  
リコリのリンパを揉み出して流して徹底  
的にほぐします



背中のコリも  
見逃しません

ストレスや疲れの溜まりやすい背中だっ  
て見逃しません。脂肪と一緒にしっかりデ  
トックス！



見事にくびれが復活!! お太ももの隙間が!! 肩も軽くなり・・・と  
体が変わるのを実感いただけます。もみだしが得意な森田が一生懸  
命マッサージいたします



くびれ復活  
マッサージ!

押す・潰す・解す・流す・揉み出すの5ステ  
ップで凸凹脂肪を徹底攻撃。くびれ復活も  
夢じゃない!

## ◆お客様からいただいた感想

【夫に痩せたね!と言われ☆】

40代

毎回、一生懸命私の脂肪をもみだ  
してくれます。夫にも「痩せたね」  
と言われ大満足です!!!!

【若返った!】

50代

何回か続けていくうちに疲れにく  
くなり、洋服もゆるくなり、若返っ  
たね!と友人にも言われるように☆

【最高です!】

30代

他にもいくつかエステに行きま  
したがリールは大満足です!  
これからもヨロシク (^ ^)

うれしいお言葉、  
沢山いただいております♪





仕事も家事も育児もしている女性や、年齢を重ねた70歳の女性も、**自分を癒してあげる**ために時間やお金をかけることは悪い事ではなく、**40歳でも50歳でも60歳でも70歳でも80歳でも・・・何歳になっても輝くことは素敵な事！**

それが当たり前の世の中にしたい。  
そんな世の中になったらどれだけ、笑顔で輝く女性が増えるでしょうか。

私のサロンがそんな現代女性の、掛かりつけサロンになりたいと思っています。



## プロの手技を体験！特別体験会

360度全身を絞り込んで、脂肪だけでなく不調も一緒にデトックスする魔法のマッサージ



通常120分29,160円のところ

特別に5,400円(税込)ご優待いたします

20名様限定でご優待させていただきます

▼▼お申し込みはこちら▼▼

<http://www.rire2007.jp/14868823136489>

# 筆者プロフィール

1972 年神奈川県生まれ

運動が大好きでスポーツクラブのインストラクターを目指して体育の専門学校を卒業するが、なぜかOLになる

その位、若い時は何も考えていない（笑）

OLを4年経験し、**自分にしかできない仕事がしたい！**と強い想いが芽生えエステに転職し「天職」と出会いました。

- ニキビが無くなって自信が持てるようになった女性。
- 太い脚がコンプレックスでパンツしかはかなかった女性が、痩せてスカートとブーツを履いて会いにきてくれた女性。

私まで沢山の感動を頂き、この仕事に出会えてよかった。

心からそう思えて、一生この仕事をやっていくと決めました

ただ、そこのエステはとても忙しく、売り上げ重視のエステだったので楽しくもあったのですが、反面、売り上げのプレッシャーやスタッフ同士のいざこざ。

毎日、そんな中で仕事をしていき、自分が何のためにエステをしているのか分からなくなっていきました。

そして、2007年、気の流れがよい自由が丘に、40歳以上の大人の女性の

「ピッカピカのお肌とすっきりした体、元気な心にあなたをガイドするリトリートサロン」をオープンしたのです

年齢を重ねると、脂肪が増え始め、ダボダボの洋服でお腹を隠すようになり、

写真を取るのも嫌になり・・・と、

脂肪が増えるのと同時に自分に**自信がなくな**ってくものです。

若い頃のように、

**オシャレを楽しんで欲しい！**

**諦めないで欲しい！**

一人でも多くの女性を辛い不調や更年期症状から救い、仕事や子育て、家庭での笑顔が増えることを願って。

次はあなたの番です。

スタートしましょう！！



いつもスッキリします



もう5年以上お世話  
になってます



体も心もデトックスできる  
サロンは他にありません



私には無くては  
ならない!!



2014



急速リフト  
スッキリスムージー  
目標-10kg  
ガンバルゾ!!

2017 年年 1 月発行 著者 関澤 楊右子

発行先 株式会社 東京ビーティースパ

東京都目黒区自由が丘 1-20-20

Mail rire-2007@nifty.com

(販売・ライセンスについてお問合せ)

本教材、および収録されているコンテンツ、著作権、的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツ、あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。転載、教育を希望する場合に別途ライセンス契約が必要となります。