

同業プロも有名人も足しげく通う自由が丘の口コミサロン

40 歳以上の時間の無い現代女性をバックアップ！

セルライト

美脚

美尻

徹底
ガイド

下半身
やせ

1日3分大
人の女性
の



今年こそ、ダイエットするぞ！！

と、決めたけど、

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太ももに隙間ができる魔法のマッサージレッスン書」
をご用意いたしました。

目次

1.	ご挨拶	P 4
2	40歳以上の方に“オイルケア”がお勧めな理由	P 6
3	ひましオイルのすごい効果	P 14
4	セルライトの種類	P 17
5	魔法のマッサージ 美脚編	P 22
6	本書をお読みの皆様への特典！	P 31
7	40歳以上の女性が実際に体験したすごい事例	P 34
7	ご体験コースの流れ	P 44

【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**で太ももにスキマが出来る
魔法のマッサージ」

～忙しくて時間が取れないけど、太もものセルライトをとって、
隙間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・元気な心にあなただをガイドする
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 歳以上なのかと言いますと

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いく？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、ペタンコ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・・・は若さでカバー出来た事が、カバーできなくなってる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日たった**3分**で太ももに隙間が出来る
魔法のマッサージ」

～忙しくて時間が取れないけど、太もものセルライトをとって、
隙間を手に入りたい方編～

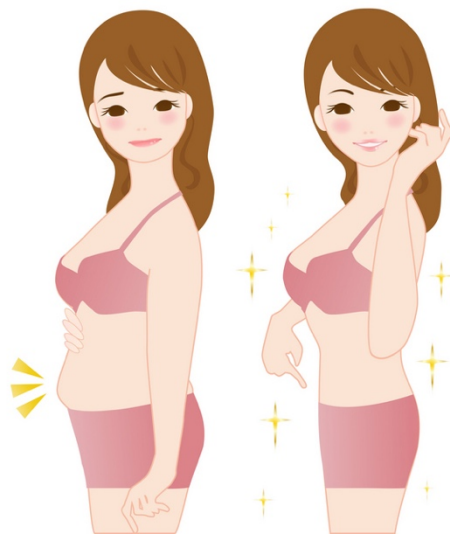
忙しい**40歳以上**の女性のために、時間も
お金もかけずに痩せる方法です



- ✓ 自由が丘という激戦区環境の中で **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。

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、お勧めなオイルマッサージ。
そ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
 - ・ 自律神経、ホルモンバランスを整えてくれます
- などなど沢山の嬉しい効果があります



【良いも、悪いも、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。

石油系から出来ています、ミネラルオイル等は、添加物が配合されている為、添加物も浸透させてしまいます。

オイルは天然由来を選びましょう。

『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「キリストの御手」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れる 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「**キリストの御手**」とも呼ばれています

髪、ニキビ跡、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

ひましオイルの他には

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)



【突然ですが、セルライトとは何？】 ズバリ！

脂肪細胞と老廃物が固まって

作られています

主に女性の太ももの裏側や外側、お腹などにあらわれる、ボコボコとしたオレンジの皮のような皮膚の凹凸の変化です。脂肪と老廃物が混じり合ったものです

ではどうして、出来るのでしょうか？

皮下脂肪が多すぎると脂肪細胞は肥大化して、血管やリンパ管を圧迫し、老廃物が排泄できなくなり、脂肪細胞に老廃物が絡まり、固まります。そしてセルライトが出来ます。

実は**痩せている人にもセルライトは出来るんです！！**
セルライトのできる原因として・・・

ストレス⇒血管が収縮して血流を悪くします。

運動不足⇒基礎代謝が低くなり、脂肪が溜まりやすくなります。

ホルモンバランスの乱れ⇒血液に脂肪を溜めやすくしてしまう。

睡眠不足⇒脂肪を溜めやすい体になる。

などの原因が考えられます。

セルライトの種類

セルライトは4種類に分ける事ができます。

自分のタイプを知る事で、最適なケアができます

* 脂肪型セルライト *

運動不足や食生活の乱れによって生じた肥満が原因で、血液やリンパの流れを阻害し、老廃物と脂肪細胞が混じり合ったもの。

一番多い種類で、全体の50%を占めるといわれています。

一般的なダイエットによってセルライト解消の効果が期待できるため、比較的解消しやすいタイプです

* 繊維化型セルライト *

脂肪細胞の周囲にコラーゲン繊維が沈着し、ボコボコ感が強く現れるセルライトです。全体の10%を占めるといわれています。

強く固まっているため、解消するには機械も適しています

* むくみ型セルライト *

むくみや冷え性などの体質の人がなりやすいため、女性に見られることが多い種類です。脂肪の周辺に老廃物や水分がたまることによりつくられます。全体の 35%を占める、よく見られる種類です。むくみや冷えのある部位をマッサージするなどして代謝を促進することで、セルライトの解消が期待できます。運動不足や食

* 筋肉質型セルライト *

身体を鍛えていた人が運動をやめた場合など、急激に筋力が低下することでつくられるセルライトです。一番少ない種類で、全体の 5%ほど見られます。除去がとても難しいタイプで、エステと自宅でのセルフケアを併用するなどして、解消には長い時間が必要になることが多いです。



いくつ当てはまりますか??

夕方になると靴がきつくて

脚が痛い・・・

脚がブヨブヨしていて

恥ずかしい・・・

脚が太くて好きな

ファッションができない・・・

太ももが凸凹してセルライ

トが増えてきている・・・

膝の周りにもお肉がついて

いて嫌・・・

筋肉太りで脚が硬くてパン

パン・・・

セルライト撃退法!

① リンパマッサージ

一度出来てしまったセルライトにはリンパマッサージが、
1 番効果的！！

固まったセルライトを柔らかくして、老廃物を体の外へ流れ出してくれます・・・

② 温冷シャワー

首やわきの部分にお湯と冷たいシャワーを順番にかけていきます。

そうする事で交感神経が刺激され、脂肪が燃焼できるのです。

どちらもすぐ実践できちゃう簡単なものです

では、これからご自宅で簡単に出来るリンパマッサージをお伝えしていきますね(^^♪

【簡単！魔法のマッサージ 美脚編】



足の甲を両手で包むように握ります。
足首方向へ擦ります。
いた気持ち良い圧で行いましょう。
指と指の間、**4 ライン**
を 3 往復しましょう。



中指の第二関節を使い、
マッサージしていき
ましょう



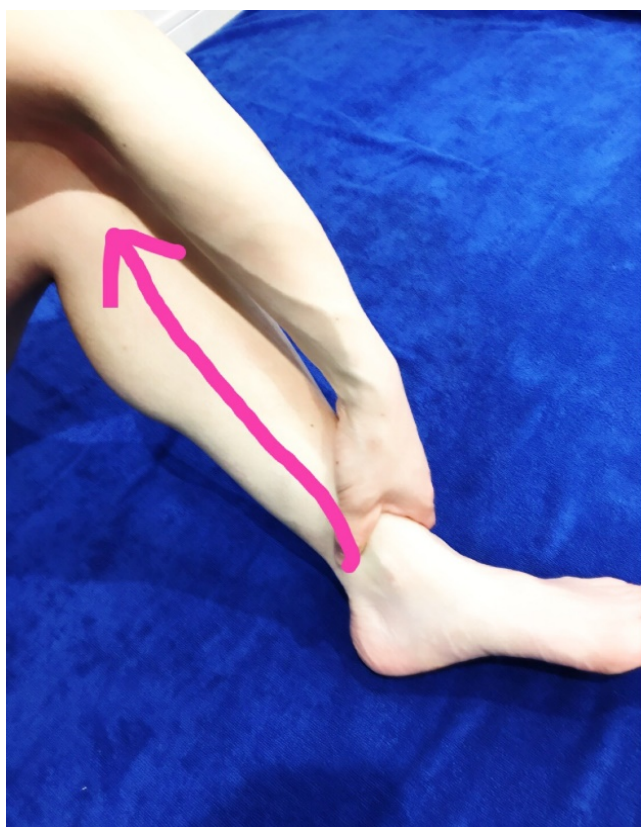
足首のくるぶし上から、**指 4 本**使い流します。外側と内側同時に行います。



中指、第二関節を使い、くるぶしから膝へ向かって、流します。
5 往復します。



中指の第二関節を使い、足の甲をゴシゴシと上下に動かしていきます。



内くるぶしから、ひざ下へ流します。

手の使い方は、親指全体で、さすり上げるのが効果的です。

5 往復します。



プロ技！

揉みだしテクニック。

内側の柔らかい脂肪を

揉みだします。

感覚としては雑巾絞りの

ようなイメージです。

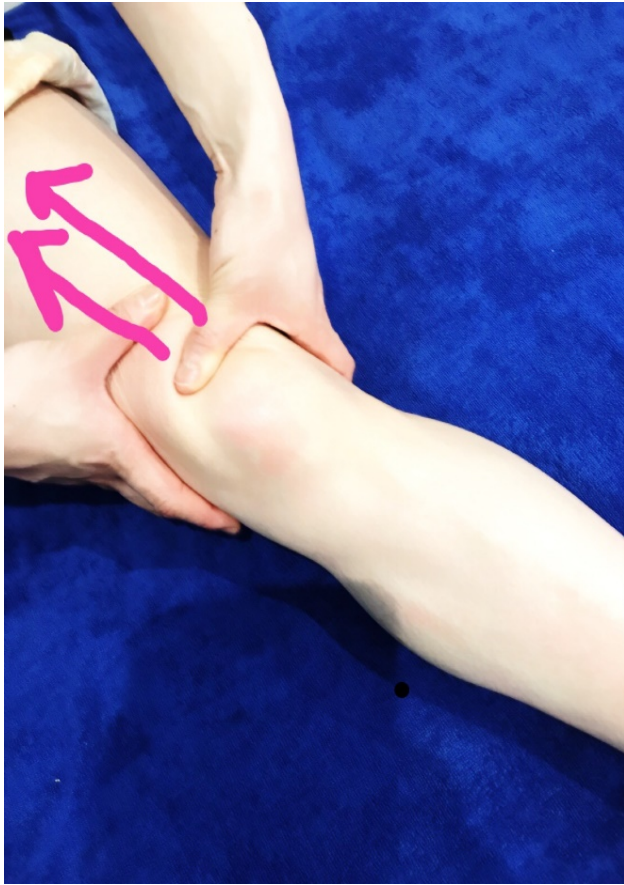
揃えた手を矢印の方向に

動かします。



**太もも全体を鼠径部へ向
かって流します。**

**手全体をぴったりとつけ
ておこないますと、リラ
ックス効果も高いです
よ。**



ひざ上を流していきます。

両手を置いて 4 本分の場所を集中して上へ流します。

5 回行いましょう。



太ももの裏をお尻の方向へ向かって、さすり上げていきます。指先に少し圧をかけます。



最後にもう一度、
全体を、**5回**鼠経
部へ向かって流し
ましょう

セルライトは食事制限やヨガなどの運動も効果を感じるのは難しいです。
効果的なのは、マッサージと言われていて、血行が悪く老廃物が溜まってしまうのが
原因なのでそれを**温めて流してあげる**のが一番効果が早いです！！
下の女性はセルライトが多く体も冷えていましたが、マッサージをするようになって、
こんなにキレイなボディラインを手に入れました♡
食事制限はほとんどしていないのですよ(^^)まずはご自宅でやってみましょう！！

セルライトが
多い身体



セルライトが
流れた身体



○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させていただきました。

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」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、お客様とお話をしていて、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。



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
る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美の魔法 DXD 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。

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3,980円(税抜)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/14600143311299>

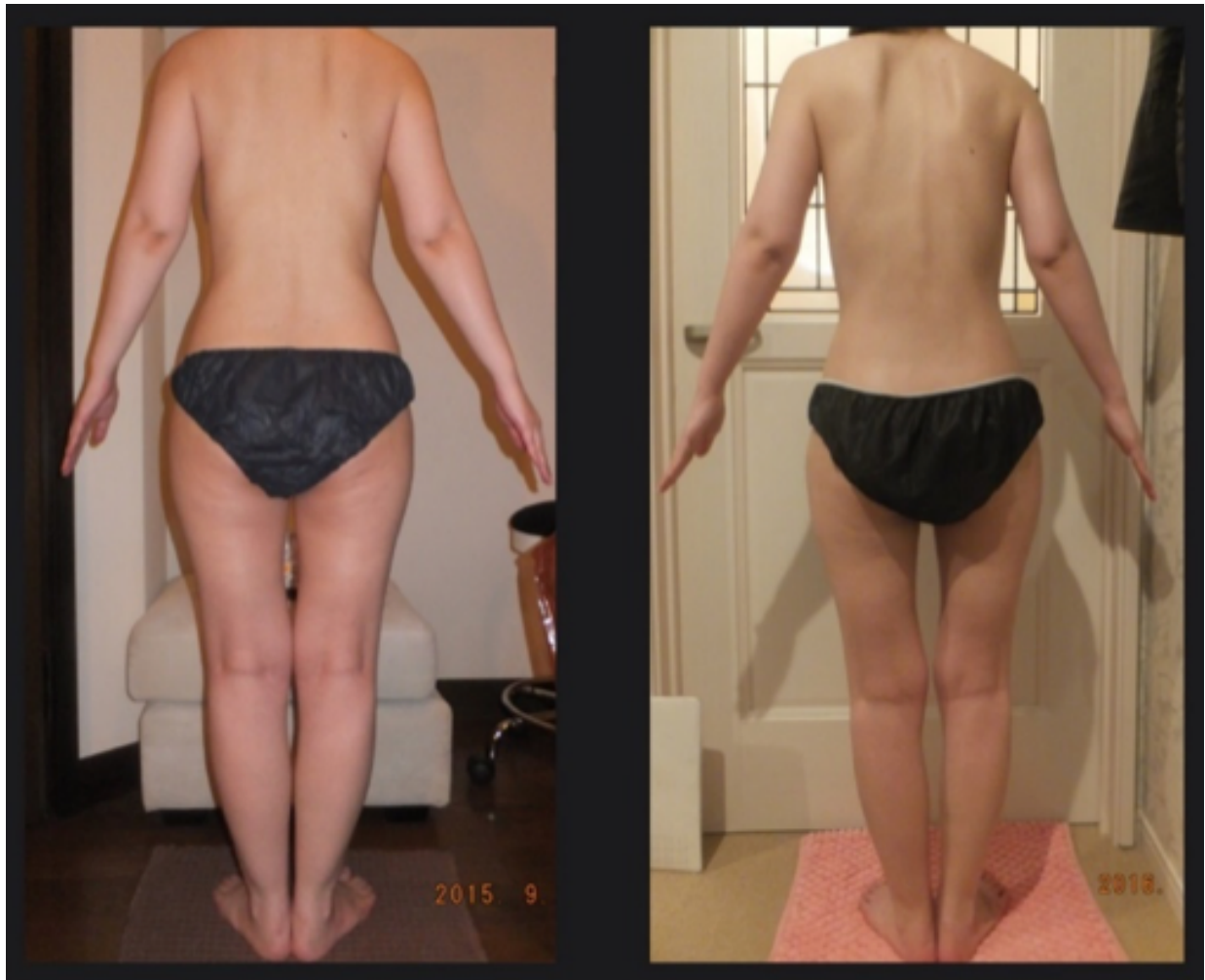


何が大満足なのか？というと・・・

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♪♪



大満足です！ほかのサロンにも 10 件位体験で行きましたが、ここまで満足したのは初めてです！
太もものお肉も足のムクミ、セルライトも両方スッキリして写真を見て驚きました。

体験を受けてみて、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

9 5 %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、B O D Y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

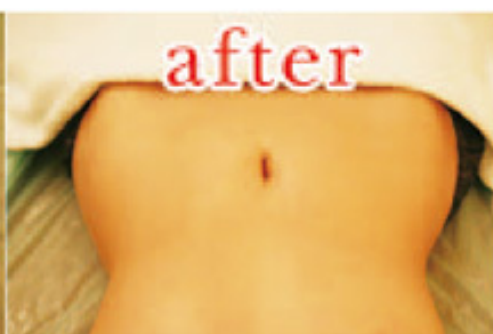
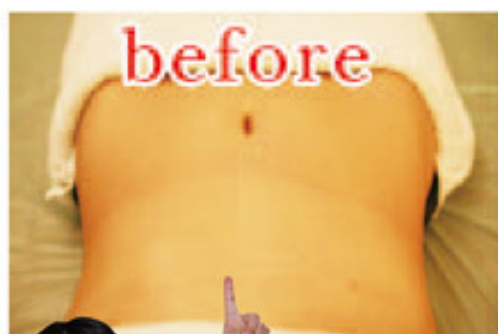
セルライトは
ねじってもみだし!

背中のコリも
見逃しません

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!

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

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!



くびれ復活
マッサージ!

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

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 **3,980円** (税抜) 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/14600143311299>

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！**と強い思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！！

2017 年年 6 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のお問合せ)

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。