

“巻める”を楽しむ、ファンが増える

More fan, More fan!

BOB

12

2018 December 20日

1冊ボブ

BOB的 ゆく年くる年まとめ

2018年

「くるヘア売れるヘア」

進藤郁子 (SHISEIDO)

第2特集

12月何をススメる？ 店販大作戦！

今回の調査員



バレエ、エアロビ経験者！
久保山香奈さん (M.SLASH)

1989年2月27日生まれ。福岡県出身。
大村美容ファッション専門学校卒業後、
M.SLASHに入社、現在は世田谷店スタ
イリスト。普段から運動は欠かさない。

トレンド先取り！お客さまにもオススメしたい♪

My Beauty Note

美容師たるもの、美容の最先端を走るべし。注目のキーワードを毎号お届け！

星 麻子=写真 photo: Asako Hoshi



vol.5 HOT STEP

- ☑ 美肌
- ☑ 不眠改善効果
- ☑ 脂肪燃焼
- ☑ アンチエイジング
- ☑ 代謝促進
- ☑ 冷え性改善
- ☑ 肩こり改善

おすすめトレーニング

ステップと組み合わせることで効果がアップするストレッチ。



二の腕 シェイプ

体幹を鍛えながら、二
の腕も同時にシェイプ
アップできる腕立て。



多様な アームワーク

ステップ中も様々な腕
の動きをつけて脂肪燃
焼効果を高める。

運動不足の人も
気軽に楽しめます♪



(株)ホットステップ
銀座店 店長
渋井沙也佳さん

フィットネス系の専門学校
にてエアロビクスの資格を
取得。ジャズダンス、ヒップホ
ップのダンサーを経て、現在
店長を務める。

楽しくダイエット♪の最新版「HOT STEP」

久保山: 運動量がちょうどよく、疲れすぎなくていいですね。でも汗が大量に出て驚きました。

渋井: 動きがシンプルなので、運動不足の方でも始めやすいですね。体をじっくりと温めながら有酸素運動をするので大量の汗が出るんです。

久保山: どれくらいで効果を感じる方が多いんですか？

渋井: 週に2回、3カ月通っていただくと、身体が引き締まってきたと感じる生徒さんが多いですね。美肌効果は、すぐに感じていただけると思いますよ。

久保山: 先生方も肌がツルツルですね。

渋井: レッスン中に呼吸法などもお伝えしますので、自律神経を整えたり、生理不順の改善も期待できます。朝～夜遅くまでレッスンをやっていますので、ぜひ美容師さんにも試していただきたいですね。



大量の汗を健康的にかける環境

天井には遠赤外線を発生させるパネルが。床にヒーターがないにも関わらず、教室内はホカホカ＆ドアがくもるほどの高湿度が保たれている。



基本の動きはステップ!

基本の動きはシンプルだから続けやすい。この踏み台運動の回数により、400、600、800ステップと一時間のレッスンで3コースに分かれている。



HOT STEP 銀座店

ミス・ユニバース・ジャパンの公式スタジオでもあり、多くの美容効果が期待できる脂肪燃焼スタジオ。すべて女性専用スタジオで、麻布十番店、恵比寿店、銀座店がある。
東京都中央区銀座7-10-5 The ORB Luminous 5F
TEL. 03-6228-5129