

# めざせ! いい女の黒帯 美女道場

美の黒帯をめざす美子が、美しくなるためにあらゆるコトに挑戦する体験レポート!

Vol.  
14



美子よしこ

(大手保険会社勤務のOL・未婚)  
美肌、メイク、ネイル...など美容体験に興味津々!

## 今月は、整体+リンパ流しを体験!

### はっぼうせいいたい 「八宝整体」の 整体+リンパトレナーージュ

60分5000円

美容セラピーに整体を組み合わせた独自のマッサージです。「体の状態を見ながら全身の筋肉や腱を十分に緩め、骨盤や脊椎のゆがみを整えていきます。リンパトレナーージュは、体内部のケアにも効果的です。施術後3日以内の無料メンテナンスも行っていますので、お気軽にお試しください」

施術してくれた人  
整体師  
うらがみ ひでこ  
浦上 英子さん



着替えずに施術を行うので、動きやすい服装がおすすめ。

#### 1 お腹をマッサージ

まずはお腹のマッサージからスタート。リンパの流れを促すことで、内臓を活性化させる。腸がグルグルと鳴り出した!



#### 2 整体で全身をほぐす

気になるところを重点的に、ツボに圧をかけながら施術。前面から背面、側面と、全身をまんべんなくほぐしていく。私は、肩や肩甲骨周りをしっかりめにオーダー。最後は骨盤の矯正もしてもらえる。



#### 4 上半身をリンパトレナーージュ

オイルを使ったマッサージで、リンパの流れを促進。背中から始まり、首や鎖骨周りもしっかりと。終わった後は、漢方入りのローションで保湿してもらえるのが嬉しい。



プラス1000円で下半身の施術を追加することもできる。



#### 5 背骨の矯正

背骨が一番まっすぐ自然な位置に収まる、あぐらをかいた状態でスタンバイ。後ろから両手で抱え、ひざで背骨を押しながら矯正をする。

### 判定!

しっかりほぐしてもらおうのが好きな私には、強めの圧がとても良かったです。施術中は痛かったけど、終わった後のすっきり感がクセになって、もう一度行きたくなりました。背骨や骨盤を矯正してくれるのもポイントが高い! 整体とオイルマッサージを組み合わせることができるのも嬉しいですね。内容の充実度と終わった後の満足度は、価格以上でした。

### 八宝整体 はっぼうせいいたい

美容福祉セラピーの技術を学んだ女性整体師が施術。長年の経験を活かした丁寧な手技によって、体全体のバランスを整え、内側から健康で美しい体を目指すサポートしてくれる。アロマセラピー(60分4000円)など、リラクゼーション効果が高いメニューも揃えており、エステ感覚で通ってもOK。価格がリーズナブルなので、安心して長く通える。



⑤ 安佐南区西原2-9-6  
☎ 082-875-1685  
🕒 10:00~22:00(土日曜・祝日のみ整体~15:00、リラクゼーション~17:00)  
④ 不定  
① 1台