

溝端淳平くんが壁ドン! 逸ノ姫がお姫様抱っこ♡

【美スト】

表紙の顔です!  
中山美穂さん

be-story.jp  
2015 February  
2

40代、私の全盛期は  
今からやつくる!

天特集① 毎日口にするもので肌は作られる。  
35人の「内側からキレイになる」

ごはんSNAP

美しい人は、  
食べて、いる。



「別冊付録」  
おかげさまで絶好調!  
デジタル通販マガジン  
「セレSTORY」第45弾!

【特集②】  
リキッドファンデーションにめり込む、  
ピンクベージュリップで肌がくすむ.....  
華麗に乗り越えろ!  
「45歳の壁」も  
「45歳」あつた!

消さず嘆かず育てよう  
「美しきシワ・ストーリー」

美ST家電部公認  
これが「買つてい」  
美容家電41

1週間で新しい私

ゆく年くる年

「おこもり

美容合宿

発表! 2014年  
SST「スキンケア」  
コスメ大賞!

観月ありささん、  
そのカラダが  
モノを言う!

アスト美サロンで  
年末おバスを  
即解消

## 【長野県・軽井沢矢崎温泉】

# 軽井沢プリンスオステル イーストにて、一年の ご褒美スパはシワも凝りも あたためてほぐして払い切る!

年に一度は恒例の『完全メンテナンス』をするための旅スパへ。

神の手なら日頃のお手入れでは届かない場所まで見つけ出で直い私。

ご褒美感も大切だから幸せな気持ちになれるメニュー選びも大切です。

### マエユカが完全報告

#### KARUIZAWA テマエ スパサイト210分



finish!

1 ホディハイームと使用するお  
道具の説明。2 緑茶とミント  
のお風呂はすっごく温まる。  
3 眼鏡を誘うミストで世界観  
が変わる。4 ぐーっと握る5 握るとか  
流すとかではなくて体の中の  
悪いものが引き寄せられて搾  
み取られる感じ。6 気のハラ  
ンスを整える。全⾝が熱くな  
っていく感じ。7 4種の茶の  
エキスを感じ。8 目の疲れをとる天ぷとい  
うツボをつまむ。9 耳ツボは深  
いリラクゼーション作用。  
10 マレーシアのメソッドで  
腹部を強く押して腸を整える。  
11 習まつった邪気を払い流す  
エナジーワークでボクボクが。  
12 ローションをつけてギザ  
ギザのリドキで活性化。  
13 法  
令縁も丁寧に立ち上げてすつ  
と消失する。14 ぐんぐん引  
き上がっていく。  
15 バール  
のアミノ酸入り美容液や大豆  
エキスのアイクリームなどの  
後、海藻と珪藻土のマスク。  
16 手と腕をマッサージ。17  
足マッサージの後、パックを  
ほかす。18.19 再生を促す白  
茶たっぷりのクリーム。20 目  
覚めのミストとチベタンベル。

一杯のお茶や丁寧に点てる茶  
と。木や心のストーリーが主な  
日本茶道のお点前にはすべて4種の茶混合物(キャラトル  
ド・ティマエのスパ)。製品にはすべて4種の茶混合物(キャラトル  
ド・コンプレックス)が配合されており、さらに活性、鎮静など  
製品の目的に合わせて異なる配合の茶葉成分が配合されている。  
チベタンベルで净化し、ベンドのカランスボーゲルで足の裏から氣  
イでひんやりと鎮静、イングのエルギーを注入、などお道具を活用するのもおもしろい。

案内するひと



前田ゆかさん

忙しかった一年はあつという間。気が付けば疲れや凝りがオリのように温まって、乾燥や小じわも気になります。ビカビカにリセットできるご褒美スパに行きたいです。

旅スパ

軽井沢プリンスホテルイースト

長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢  
沢 0267-42-1111 ジンベール  
ームBタイプ泊室¥30,000  
~、\*朝食¥2,407、夕食¥3,077  
ディナー¥9,167。サブシステム  
ヴィラ軽井沢1泊1棟¥105,  
930~(2泊から利用可)料金  
はすべてサービス料込+税別。

今回の「旅スパ」

## Tabi Spa アユカ×宏子の「旅スパ」美作法 ④

撮影／三谷 浩 取材・文／石井宏子 温泉ビューティ研究家  
デザイン／豊田セツデザイン事務所

220

軽井沢の「旅スパ」

前田ゆかさん  
日本でただひとりの温泉ビューティ研究家。キレイになる旅のスパチャリストとして全国&世界を飛び回っています。今回はユニークなメソッドで快進撃の旅スパ。

軽井沢の「旅スパ」



今月の「旅スパ」

軽井沢プリンスホテルイースト  
長野県北佐久郡軽井沢町軽井沢  
沢 0267-42-1111 ジンベール  
ームBタイプ泊室¥30,000  
~、\*朝食¥2,407、夕食¥3,077  
ディナー¥9,167。サブシステム  
ヴィラ軽井沢1泊1棟¥105,  
930~(2泊から利用可)料金  
はすべてサービス料込+税別。

今月のコットハンド

杉山藍子さん

軽井沢の「旅スパ」  
今月のコットハンド  
軽井沢の「旅スパ」

軽井沢の「旅スパ」  
今月のコットハンド  
軽井沢の「旅スパ」

スパルーム

軽井沢の「旅スパ」  
今月のコットハンド  
軽井沢の「旅スパ」

スパの3大美作法

軽井沢の「旅スパ」  
今月のコットハンド  
軽井沢の「旅スパ」

経  
革

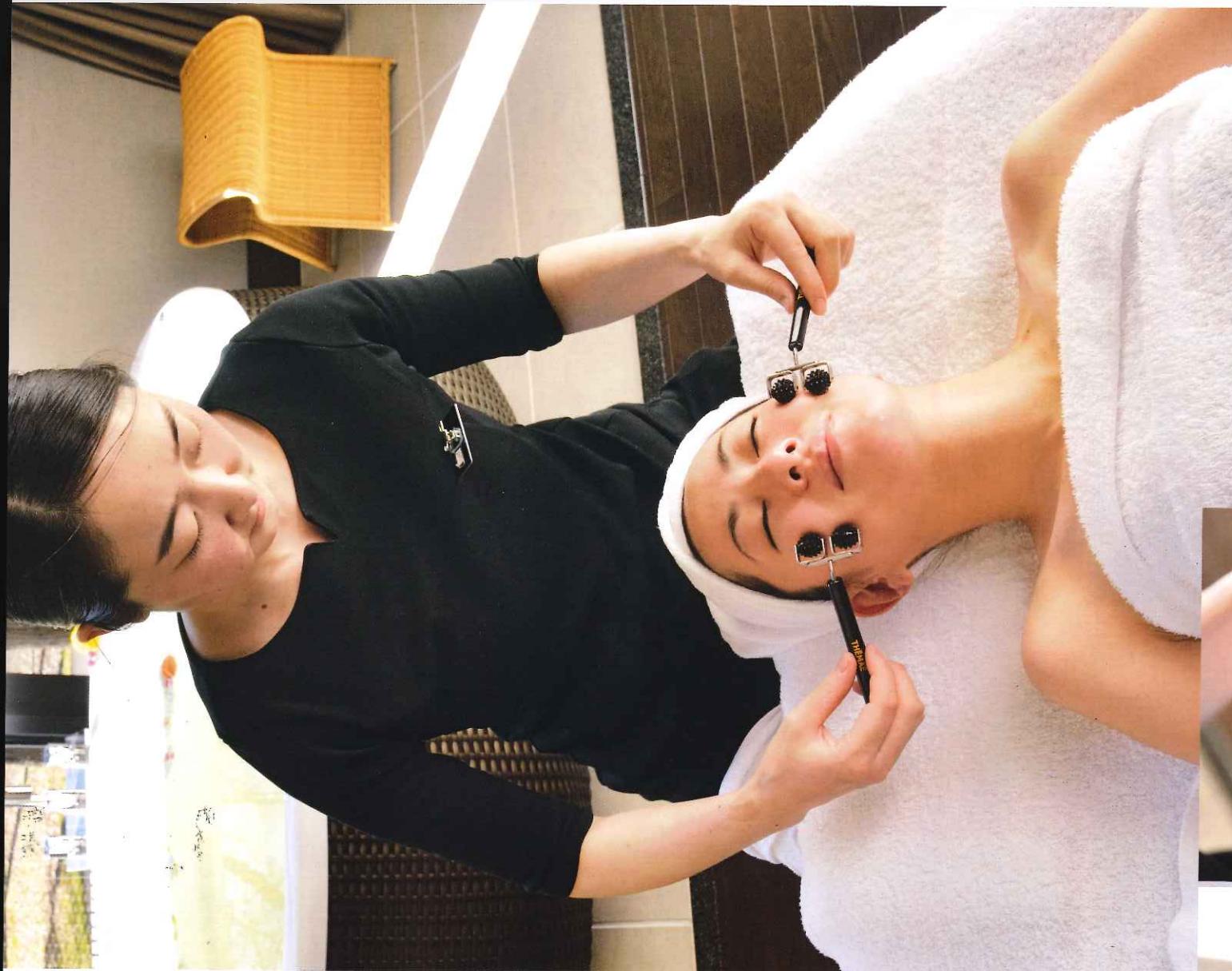
ご  
あ



finish!

- 1 ボディバーム道具の説明
- 2 のお風呂はすっ
- 3 眼りを誘うミ
- 4 が変わる。4.ぐ
- 5 目の疲れをと
- 6 せてピッヒム。
- 7 いリラクゼー
- 8 腰部を強く押し
- 9 エキスをベース
- 10 マッサージア
- 11 滴まつた那
- 12 ローション
- 13 キチのリドキに立
- 14 き上がりてい
- 15 のアミノ酸入り
- 16 手と脚をマ
- 17 足マッサージの
- 18 はがす。18.19
- 19 釜たっぷりのク
- 20 築めのミストと

このページは、



美のお道具で  
グーグーと寄せてピッと流す。  
からだの中の悪いものが  
すべて消え去つて、まつさらな気分で  
新年を迎えられそう

オイルマッサージや活性を促すロ  
ーションで少し潤った肌を静か  
してくれるのはほんやり滑らかな  
タイガーフィのボール。気持ちよ  
くてうつとり。最後の仕上げの方  
道具はインドのカンスボーラル。  
足裏は内臓や筋肉など全身の臟器  
につながるツボが集中している場  
所。クリームをつけてカンスボーラ  
ルを足裏に押しつけるようにし  
て施術することで全身の気の流れ  
が整いエネルギーが満ちてきます。



一杯のお茶を丁寧に点てる茶  
道のお点前は、そのお茶の美  
味しさだけでなく、すべての  
プロセスに懐やしさや安らぎを  
感じて過ごす時間、そこに大きな  
意味があると思います。テ  
マエのスパのひとつひとつ  
の手順はそれを彷彿させるもの  
でした。疲れや凝りは揉みほ  
ぐせばその時には楽になります  
が、またすぐに溜まってしまう  
ことがあります。問題の根本はなぜ疲れ  
や凝りが溜まるのかという、  
じ。体や心のストレスは忍耐  
となつて気の流れを妨げてい  
ます。その澱みを引き寄せ  
振り払うユニークなボディワ  
ークは体の流れがすこしずく  
なり全身がボカボカに温まつ  
て浴汗でできます。シワを立ち  
上げてすっと消す手技に合わ  
せてお道具も登場。ギザギザ  
のボールで適度な刺激のリド  
キ。オーナニック認証のある  
4種の茶エキスとの相乗効果  
でふくらむ艶やかに。

# Tabi Spa

軽井沢時間を  
楽しむ尽くせる  
仕掛けがいっぱい。  
3世代で  
ヴィラを借り切る  
賑やかステイにも



マユカ「軽井沢って楽しいですね。森をお散歩してもっと出かけたら、すぐ前にショッピングモールをつきました」

蜜子「そうなんです。ゴルフコースもスキー場も駅地内だし、お買物もスパもど、あれこれ楽しめちゃいますね」

マユカ「今回のようにゆっくり自分をいたわるスタイルだとホテルイーストが気楽だけど、家族連れだったらヴィラの滞在もいいですね」

蜜子「ヴィラは2泊からしか予約できないのですが、ここから2泊もあるといふう間かも」

マユカ「今回のスパは3時間半の贊沢メニュー。だからどうぞ楽しめて気持ちよくてあつといふう間でした」

蜜子「ゆかさん、お皿とかどうですよ。お茶と和菓のお風呂に入ったり、メソッドまずはごユニクで楽しめましたね」

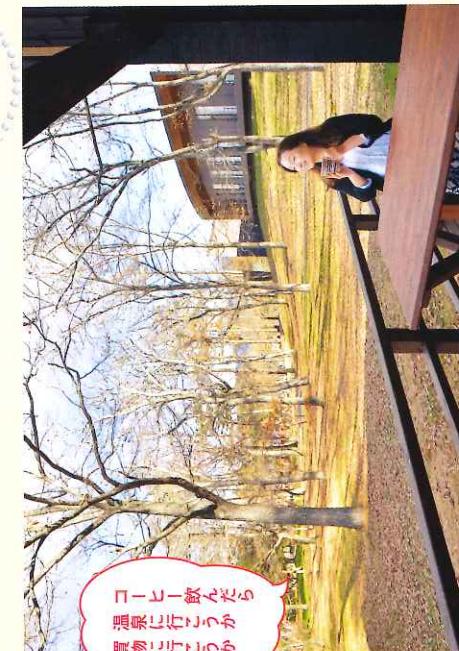
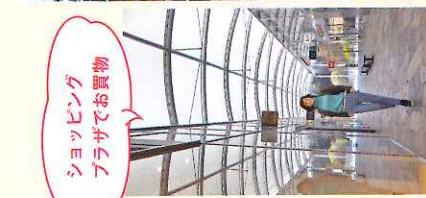
マユカ「最後までずっと足先がピクリです」

蜜子「お茶バリバリ恐るべしですね。そして気の流れって本当に大事だとを感じました」

## スパが主役の1泊2日、ふたりお気に入りの『美しいなるす』しがた

前田ゆかの  
1泊2日の「美作法」

お散歩にお買物  
温泉や贊沢スパで  
一年の疲れが取れました



別荘地のような  
雰囲気の  
ザ・プリンス ヴィラ



暖炉を眺めて  
アップルパイ



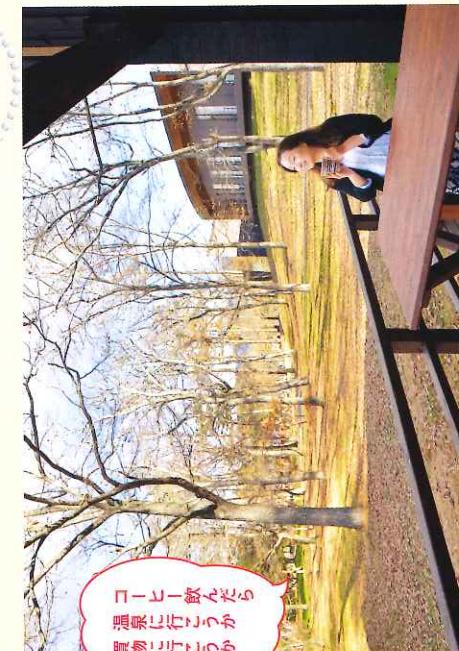
温泉付きの  
メゾネットスパタイプ

軽井沢スパホテルがこんなに広くて充実していることを、泊まってみて実感。ゴルフができるのに、スキー場には雪があって、歩いてすぐの場所にショッピングモール。いろいろなブランドのショップがあつて楽しい。ふらっと立ち寄ったお店で子供達の服を買ってお土産に。帰りのバッグはパンパンです。新しくできたザ・プリンスヴィラ軽井沢のメゾネットスパタイプは2階建ての温泉付き(1泊1棟¥156,970~、2泊から利用可)。ベッドルームが3つ、ベッドの相性も抜群でついおかれり。

222

石井宏子の  
1泊2日の「美作法」

落ち葉のじゅうたんが  
ドラマティックな  
冬の森もすてきです



コーヒー飲んだら  
温泉に行こうか  
買物に行こうか



メインダイニング  
ルームでイタリアン

アメニティも  
テーマエブラン

森を眺めて  
温泉でほっこり

野菜サラダと  
オムレツで朝食

リゾートの老舗・軽井沢プリンスホテルは、着々と進化していました。メインダイニングルームがあるホテルイーストに隣接するスパザザフォレストプリンスには温泉、温浴施設と温泉のある診療所用ラウンジを備えたスパのトリートメントトルームが8室。ここに今年からプリンスのブランド「テマエ」が導入されました。温泉はしっかり温まる温水泉で並びには地下水のジャグジーもありゆっくり温泉が楽しめます。一年のご褒美スパに選んだのは軽井沢

野菜中心に選んでリフレッシュしました。