



カラダを変えていく。

# AEROLIFE

## 2013年6月号 素晴らしい一日

**7** 座りながら骨盤まわりのインナーマッスルを強化  
7. 骨盤周りを強化するインナーマッスルを強化するエクササイズ。骨盤の歪みを矯正し、腰痛や肩こりを解消する。骨盤の歪みを矯正し、腰痛や肩こりを解消する。骨盤の歪みを矯正し、腰痛や肩こりを解消する。

**8** 簡単だから続けられる! したたるだけ筋トレ  
8. 簡単だから続けられる! したたるだけ筋トレ。簡単だから続けられる! したたるだけ筋トレ。簡単だから続けられる! したたるだけ筋トレ。

**9** インテリアとしてもO自転車型トレーニング器具  
9. インテリアとしてもO自転車型トレーニング器具。インテリアとしてもO自転車型トレーニング器具。インテリアとしてもO自転車型トレーニング器具。

**10** 骨盤まわりを効果的にケア新感覚のステッパー  
10. 骨盤まわりを効果的にケア新感覚のステッパー。骨盤まわりを効果的にケア新感覚のステッパー。骨盤まわりを効果的にケア新感覚のステッパー。

**11** カラーもデザイン豊富な履き心地抜群のシューズ  
11. カラーもデザイン豊富な履き心地抜群のシューズ。カラーもデザイン豊富な履き心地抜群のシューズ。カラーもデザイン豊富な履き心地抜群のシューズ。

**1 Wonderful Goods**  
健康グッズを見つけました!  
June 2013  
効果的でデザイン性も◎なダイエットグッズ  
効果的でデザイン性も◎なダイエットグッズ。効果的でデザイン性も◎なダイエットグッズ。効果的でデザイン性も◎なダイエットグッズ。



### 50代からは健康になるためにやせる! ドクターが提案する「太らないからだ」 素晴らしい一日 It's a wonderful day!

**特集1**  
ドクターが提案する  
**太らないからだ**

2013 June 定価680円 送料別

**2大対話**  
「医」と「食」の専門家直伝「太らない体」の作り方  
重 健成先生 × 須内千波さん  
「やせやすい体」をつくる自律神経エクササイズ  
小林弘幸先生 × 菅坂みゆきさん

**特集2**  
80歳まで20年 歯を残そう  
**健康上手は元氣な「歯」から**  
●いい歯の人ほどホゲない訳  
●糖尿病、心臓病、脳梗塞  
●歯周病は万病のもと  
●歯周病にならないためにブラッシング&マッサージ  
●インプラント・ホワイトニング  
口臭ケア

ココロとカラダにいい油  
アロマエッセンス  
健康パワー  
新調味料はちみつみそ  
【今だけ特別価格】  
骨気マッサージ  
かん手前大注目  
にんにくレシピ  
詳しく知りたい! 「不整脈」

# 10

**骨盤まわりを効果的にケア 新感覚のステッパー**

10. 単なる上下の動きではなく踏み込むたびにひねりが加わるW効果「コアビクサー (コアエアロビDVD付き・1万8800円)」。足の置き位置を変え、効かせたい部分を集中シェイプ! 連続60分間の使用OKなので有酸素運動に効果的。静音設計なので夜のエクササイズも安心。☎モダンロイヤル ☎0120-88-4450

## モダンロイヤル株式会社