

LEON

レオン

2019 watch and
S.I.H.H.
&ピッツィ
速報
fashion news!

必要なのは
お金じゃなくて
センス"です!

4 2019
定価 930YEN(税込)
www.leon.jp



寒さをも楽しめる人こそ
これが、人生を楽しむ達人で
平成最後の冬遊

カラダを鍛えるだけじゃ
もったいない

モテる**オヤジ**
ジムも遊び場

パンツ変われば
お洒落が変わる
2019春

モテる
デコパン
が帰ってきた!



デートで言われたい妄想台詞

一緒に
ツーサムしよ〜♡

PLAY ②

ターフ編

名門グリーンに立つ前にコソ練!

名門コースを張り切って予約したはいけれど腕がなまってスコアがボロボロじゃあ、ちと辛い(涙)。最低限の練習は旅前のエチケットですぞ!

彼女と南国バカンスに行く約束をしたものの、サーフィンやゴルフが久しぶりで……。本音はもちろん格好つきたい! そんなオヤジさんにオススメなのがコチラの「駆け込みコソ練寺」。さあ、短期集中でサマになっちゃいましょう!

プロも通う究極のチーム指導レッスン

今の自分のクセや弱点をデータ解析で徹底チェック! 男性●ニット3万8000円、パンツ2万9000円、グローブ4500円/すべてマーク&ロナ(マーク&ロナ ギンザシックス店)、靴1万6000円/イノヴェイト(デサント トウキョウ) 女性●ニット2万6000円、サンバイザー8000円/ともにマーク&ロナ(マーク&ロナ ギンザシックス店)

客観的にゴルフの基礎を見直せるチャンス!

内藤氏開発の「NYSGメソッド」をもとに、最新機器を駆使した科学的アプローチと、ゴルフ理論に精通したコーチングスタッフ×カラダづくりのプロであるスポーツトレーナーがタッグを組んで指導する最強コース。プロも頼りにする本格プログラムです。

南青山 リビエラスポーツクラブ

住所/東京都港区南青山3-3-3 リビエラ南青山ビルB1F
TEL 03-5474-8000 営業/6:30~22:30(土日祝8:00~21:00)
毎月1日休 料金/月会費4万6500円(ゴルフレッスン月4回、コンディショニング月1回) www.riviera.co.jp/sports/aoyama/

お 酒にカロリー摂取、運動不足! :日々、カラダの悩みが尽きないオヤジさんたち。特にゴルフは少しでも腕がなまったり、ご無沙汰だったりすると如実にスイングや飛距離に影響が出てしまうものです。だからこそ自信がある人でも、直前のメインテナンスは必須! で、旅行前の多忙な合間を縫って効率的に特訓するなら、ツアープロコーチの内藤雄士氏率いるNYSGメソッドによる、リビエラスポーツクラブの「ゴルフコンディショニング」がオススメ。最新機器を駆使した科学的アプローチでゴルフへの正しいカラダのつくり方を伝授するプライベートレッスンプログラムなんです。打ち方だけでなく、肩関節の可動域、筋肉の柔軟性、体幹の強さなど微調整も行ってくれるので、短期間でゴルフの勘を取り戻させてくれますよ!

秘密の特訓場所

バカンス前はジムで サーフ&ターフの コソ練タイム!



デートで言われたい妄想台詞

そのライディング、
格好良すぎ〜♡

PLAY ①

サーフ編

ビッグウェーブに乗る前にコソ練!

海に行く時間がなかなか取れないまま彼女にサーフィンを教えるのはやっぱり不安! そんな時は、事前にジムでボードに乗っておくべし。



サーフィンよりキツイ場面も!? 腹筋にも効果的

下のバランスボールが常に不安定な状態を作るため、体幹が重要に。楽そうに意外に効きます! Tシャツ1万3000円、ショーツ2万8000円/ともにロンハーマン 女性●ワンピース2万3000円、ロンハーマン、ハット1万9000円/キジマ タカユキ フォーロンハーマン(ロンハーマン)

コソ練はテイク
オフポーズ



最初はボード上に立つだけでも大変!

立つだけでも難しい不安定なボード上で運動するため、体幹が鍛えられ姿勢改善やボディメイクにも役立つサーフサイズ。有酸素運動も取り入れているのでダイエットにも効果的。サーフサイズ以外にも、クラブマガや日本舞踊までほかのレッスンも充実。

六本木 ネイチャーボディハウス

住所/東京都港区赤坂9-5-12/パークサイドシックスC棟1F
TEL 03-3470-5551 営業/6:00~22:00(土日8:00~20:00)
料金/ビジター会員3500円(レッスン1回) www.nb-h.jp/surficse

海

は遠いし、まだまだ寒いこの季節。そうこうするうちに、ますますボードから離れてしまふ……。彼女とのバカンス前にそんな悪循環を断ち切るには、コソ練と題して都内ジムで、丘サーフィンを楽しんでいか? コチラのスタジオでは、サーフィンのエクササイズを組み合わせた「サーフサイズ」を実施中。これはサーフボードの下にバランスボールが付いた専用器具に乗り、パドルング、ドルフィンスルー、プッシュアップ、テイクオフといった一連の動きを交えながらトレーニングするというものなんです。サーフィンに求められる体力や体幹もこれでバッチリ! サーフミュージックが流れるスタジオは常時28~30度に温められているため、まるで西海岸気分。そんなイメトレもプラスしながら練習に励めば、上達も早いですよ。