

め、栗原冬子さんは、いつも若々しく、内面・外面ともに健康で美しく、魅力 あふれています。銀座のサロンは、今年の三月にオープンしました。完全会員制(友人・身内、紹介、講演先のお客様)のシステムで、まさにあこがれの隠れ家的サロンとなっています。会員のお客様を徹底的に大切にするため、集客の広告やクーポンなどは一切出しません。

お客様の平均年齢は四十五歳ぐらいで、男性のお客様も約三割いらっしゃいます。現在、六名のスタッフで運営していますが、全員が日本



栗原冬子さん

たアロマセラピーの道に進みます。公益社団法人日本アロマ環境理事にまで就任した栗原さんは、自身のアロマブランド「F.Y.K.」を立ち上げ、オリジナルアクティビティ「Yoga Aroma」を展開していきます。

企業、税務署、保健センター、公立小学校等で食育、健康、呼吸法などの講演を行うとともに、ヨガ、ピラティスインストラクターとして、各イベントで活躍するようになりました。ファスティングと出会ってからは、さらに色々な勉強を重ね、アロマセラピーインストラクターやハーバルセラピストに加え、健康管理士、ファスティングカウンセラー、フードアナリストなどの資格を取ってスキルアップされています。

実は、ファスティングに出会った当時は、自分の肌がボロボロになり、食事を変えても病院に通っても、化粧品を変えても改善しなかったそうです。そこで無理だと思っていたファスティングに挑戦し、元の肌の状態に戻ることができました。それを見ていた栗原さんの知人たちが次々にファスティングを教えてくださいました。

二日)三回ほど続けると代謝が上がる」と教えていただきました。

人生において出会いとタイミングを大切にされている栗原さんは、周りの人から「また何かやっているの?」と言われるほどの行動派です。銀座のサロンもいいタイミングをみつけ、何事も妥協しない一途な思いがオープンに繋がりを、サロンが沢山の方に愛されて必要とされているのだと思います。

今後の展開については、銀座を拠点に、いい人材を集め、支店を出していく目標があるそうです。また、ヨガセラピスト、ヨガマ



写真:
サロン風景

レーナーの育成にも力を入れていきたいと語ってくれました。これからが本当に楽しみです。

これから期待される逸材の美容家を紹介する注目のコラム

第4回目

栗原冬子さん

オリジナルアクティビティ「ヨガロマ」を考案 ファスティングサロン「FYK GINZA」経営



中村夏希
プロデュース

EJプランニングディレクター。エステサロン広報・多数美容用品の企画及びプロモーション・SPAプロデュース・エステスクール立ち上げ・出版企画等幅広い経験を生かし、現在美容商品事業・教育事業中心に活動。

東京・銀座に、ファスティング＋ヨガ＋香のオリジナルアクティビティ「ヨガロマ」のインナービューティ専門サロン「FYK GINZA」のオーナーが栗原冬子さんです。サロン名の由来は冬子さんのFuyukoにFファスティング・Yヨガ・K香りが組み込まれています。ライフスタイルデザイナーを名のる栗原冬子さんが考案した「ヨガロマ」とは、ヨガとアロマラビーなどを組み合わせて、ファスティングを行う新しいインナービューティメソッドで、それを自ら実践・指導しています。そのた

アロマ環境協会認定資格及び日本酵素・水素医療美容学会の資格保持者です。そして全員が子供のいるママさん達です。

子供がいても持つている資格を活かして頑張つてほしいと思う、社会生活における栗原冬子さんの女性支援の考えが表れています。

栗原冬子さんは大学卒業後、全日空国際線客室乗務員として入社、CAとして世界の空を巡っていました。そこで経験した、接客マナー、クレーム対応、体内時計の考え方、おもてなし方法を活かし、退社後は在職中から興味があつ

現在、「FYK GINZA」では、ファスティングの準備食・回復食のこだわりとして、真空ミキサーを使用した手作りフルーツジュースや更科そば粉で作った重湯を出されています。更科そば粉の重湯は、GI値が低く栄養が豊富で、味濃すぎず、そばの風味豊かで、しかもお腹にたまって、特におすすめだそうです。ファスティングのポイントをお聞きすると、「約一か月半に一度のペースで、一週間を目安に（準備食二日、ファスティング三日、回復食