

アラサーになっても、仕事ができても、結婚しても、「ガール」な大人たち

and
アンドガール

Sept

定価
COV

沙理子 永遠に「大人可愛い」ワケは
健康優良ガールだから!
健康にまつわるエトセトラ」

付ハズさない鉄板ガイド!
藤井リナ「シンガポールの
ガールな歩き方」2013

香、RINA、宮田聡子、中村アン、藤井リナ
人気モデル5人のテイスト別コーデSHOW!

夏から秋へ!
and GIRLモデル・オールスター
着回しダイアリー 105日

モデルはいま全員トマトに夢中!
トマト最強伝説!!
トマト料理バリエから
品種解説まで、トマト
だらけの
9p.!

は断然パンツよりスカートがアツイ!
パンツ派優香もお似合い♡
の秋、「タイト」or
フレア」スカートはくしかない!

メを変えても、服が替わっても、
も同じ顔になってしまう……みんなの悩みを全力解決!

アラサーからの
メイクバリエを
広げよう!」大作戦

16p.
保存版

どれ買う? この秋の流行靴
可愛い靴
サイズがそろ
今の

TV
あの気になるレシビを
これが
「IKKO」
絶品チャー

1枚でキマって」
そしてスタイル
実は、「オールイン」
売れて

ここがスレてると老け
知ってます!?
「肩甲骨ケア」って超

ケイト・スヘッド、マーキュリ
アブワイザー・リッシェ、フ
ジャスグリッテ

アラサーガー
注目ブラン
「出来たて秋服」



おいしー！



では♡
いただきます

G + 7 + 11 + 13

お出かけはワンピで気合い！
ヘッドアクセも必須です♡

デザイン性の高いワンピなら、1枚でお出
かけコーデ完成！ベロアリボンのカチュー
シャは、時短でゴージャス盛りできるから買い
足し決定です。バッグのピンクに合わせて、
ピアスも色をリンクさせればパーフェクト！
リボンカチューシャ¥2,625/ノエラ

自分へのご褒美にカキ
のレストランにきたよ！
最近ハマってるの♡

05 **LENA'S FAVORITE**

オイスターバー&レストラン オストレア 恵比寿店

平日17時～19時までは
産の生牡蠣数種類が¥300

東京都港区恵比寿1-8-4 COCO SPACE恵
比寿 03-5793-4160 ◎ランチ月～金曜11時
4時30分(L.O.14時)、ディナー月～土曜
14時(L.O.23時)、金曜17時～翌3時(L.O.翌2
・祝17時～23時(L.O.22時) リナが食べた
夏が旬のなつみ牡蠣¥490、小夏¥490、せん
¥430、グラススパークリングワイン¥990

+ K + 5 + 10

グレーはそれだけ
ンション高まる！

朝のロケ撮影で出して
もらえるおにぎりが好き。
朝は日本食派です！

氷の上に
生ガキがザクザク！