

これでやりくり

交際費のプチゼいたくを  
食費やお茶代でカバー

人脈は何より大事なので交際費は惜しませ  
ん。代わりにまとめて作って冷凍した玄米お  
にぎりや、実家で購入している温泉水をベッ  
トボトルに詰めて、お昼&飲物代を節約!

貯めたいときは  
別口座にお金をプール

おこづかいに余裕があるときや買いたいもの  
があるときは別口座にお金を移して一時貯金。  
そのお金には手をつけずに、メイン口座の残  
高で生活すると無駄な出費が抑えられます。

セルフマッサージなら  
ストレス解消もタダ!

疲れがたまってマッサージに行きたいと思っ  
ても「今月はおこづかいがピンチ」ってときは、  
サロンへ行かず自分でマッサージ&ストレッチ。  
たまに行くヨガのポーズも自宅で再現

おケイコ  
私プチゼいたく派

予算  
¥15000/月

ちなみに  
アンケート平均は  
¥7070/月

松原亜紀子さん(27・会社員)  
年収400万円台・実家

代々木の  
「BeCool」で  
1回¥6000

米国リッ・カール  
トンの元シェフだ  
ったジョンスコッ  
ト・セイム先生がホ  
テル並みに凝った  
料理をレッスン。  
陽気なジョンとら  
しゃべりしながら  
和気あいあいとク  
ッキング!

英会話お料理教室で  
趣味だけじゃなく  
友達も広がる



料理が完成したら  
みんなでパーティー

料理ができあがったら、その日のレン  
ジに合わせてビールやワインとともに  
味わう。食卓を囲み、年齢・業種もさま  
ざまな学生と向きあう。打ち解けて、  
英会話がはずみます

プライベートレッスンで  
メキメキ上達

新宿、代々木周辺のカ  
フェなどで行なうマン  
ツーマンの英会話レッ  
スンは1時間4000円。入  
会金なし、単発受講も  
可能なので気軽に体験  
できます。詳細はHP ht  
tp://www.bcool2gether.c  
om/



音楽

プレスト音楽教室  
(茗荷谷)

「国際コンクール受賞者やブ  
ロオカ在籍の講師がマンツ  
ーマンでレッスン」(28・SE) バ  
イオリン、チェロ(各入会金  
10500円、月謝・初級13650円  
/月3~4回)のほかフルー  
トなど。無料体験は要問合せ。  
※文京区小日向4-5-17 S  
TK茗荷谷ビル2F  
☎03-5940-6437

マナーなど

タビーン  
TABEEC

「高級ホテルでマナーやフラ  
ワー講座を学べる「ホテルde  
カルチャー」は楽しい!」  
(32・営業)「憧れのフォーシ  
ーズホテル丸の内内で楽  
しむ食事のマナー講座」(4  
/28主)など。入会金30000  
円、年会費5000円、月謝受  
講料10000円~。  
HP http://www.tabeecc.  
com/ ☎03-5524-6043

おケイコの達人が  
太鼓判!!の  
オススメ  
教室

マッサージ

乃木坂  
グリーンハウス  
(乃木坂)

二人一組でマッサージし合  
うアロマフェイシャル(6000  
円)や背中トリートメント  
(5000円)などの1日講座を  
実施(開催日は要確認)。  
「英国IFA認定アロマセラピ  
スト」の講師から学べます  
(25・営業)  
※港区六本木7-3-22-2F  
☎03-3470-5318

おケイコ

人脈がモノをいう  
裏ワザを駆使

「おケイコ」は、友  
人付き合いの  
強制的に高いからと母親に  
強制的に高いからと母親に  
友達も誘うし、なかなか  
ならない(35・派遣)  
行きつけのレストランのシ  
ェフと仲よくなく、おい  
しかった料理の作り方を教  
えてもらった(29・OL)

自分の顔に合った理想的なまゆを作  
ってくれるアイブ  
ロー・トリートメン  
トの表参道「Lyu vi  
e」が行きつけサロ  
ン。月イチで通え  
ばいちいち描か  
なくても左右対称の  
キレイなまゆに

¥5775/月でも大満足  
のまゆ毛トリートメント

サブリには  
こだわってます!

オルビスの  
「セラミドEX」などで  
¥7000/月

メイクに時間をかけたく  
ないのと「キレイな  
すっぴん」をめざして、  
サブリで内側から肌の  
基礎体力をUP。セラミ  
ドEXとコラーゲン、高  
配合のCOQ10の3種は  
欠かせません!

まつ毛パーマは  
月¥2100と  
賢く安く

まつ毛は新宿のサロン  
「ドレスヘア」でカール。  
マスカラいらずでラク  
だし、平日なら2100円  
と手ごろ。巻き髪が簡  
単に作れる形状記憶パ  
ーマのデジタル7980  
円も利用してます

美容  
私プチゼいたく派

予算  
¥30000/月

ちなみに  
アンケート平均は  
¥13000/月

“メイクしなくても  
キレイ”をモットーに  
美人投資

田堀伸子さん(29・会社員)  
年収400万円台・一人暮らし

これでやりくり

靴も財布も大切に  
使います!

ブーツはかかとを何度もリベ  
アして履き、財布も壊れるま  
で使います。服はオン・オフ兼  
用できるもの、アクセは2000  
円ぐらいのものをチョイス。  
“美すっぴん”にかけられるお金  
以外はかなり絞ってます。

モニター応募で  
高額コスメもタダ

ブランドコスメは雑誌などの  
モニター体験で試用すること  
が大半。試用したコスメは現  
品をもらえるのでタダ。自分  
で買うのはドラッグストアで  
500ml400円ぐらいの化粧水  
など、激安コスメばかり

ランチは300円以内、  
夜は自炊に

日中はダイエットも兼ねて、  
昼はもっぱらカップ春雨に乾  
燥ワカメを入れたもの。たま  
におにぎりを追加しても200  
円300円。夜は自炊で、たまの  
外食は居酒屋&ビールで安くあ  
げるが彼のおごりです!

美容プチゼいたく派が  
太鼓判!!の

ことし大活躍  
注目アイテム



密着して  
美肌キープ

白浮きしない独自の発色と、  
肌への密着感が秀逸なフ  
ァンデ。「潤うのに崩れない/  
少し高いけど納得です!」  
(28・金融) ECM 艶クリーム  
ファンデーション ¥12600  
/リサイズ

超ナチュラルな  
ジェルチークが  
いま新鮮!

薄つきで、肌の血色に近い  
自然な発色。「初ジェルチ  
ークですが、使いやすいホ  
レタ〜」(24・事務) アニエ  
ス ベー ロリータ チーク  
258 ¥1890/CCB/パリ



新成分“EGF”  
に大注目!

細胞を活性化させる“EGF”  
配合のコスメに大注目!「だ  
んだん肌がふっくらしてくる/  
」(29・受付) EGF エクストラ  
エッセンス ¥8400/パース



美容  
プチプラ、セルフを  
うまく活用

毎月、新作が登場す  
るユニクロのアクセに  
チェーンの先にクリア  
パークチェーンネックレス  
¥1000(左)、シェル  
風の光沢が春夏にびっ  
つたりのシェルコインネ  
ックレス¥1500(右)な  
どプチプラ&イマドキ  
のデザイン



ユニクロのアクセは  
あなだにない  
天然石風のパーツを使った  
安カワなアクセが充実。シ  
ンプルな服のアクセントに  
なる(24・会社員)