

1日3万円! 女性のための高収入求人情報

ビガー

毎月第1・第3木曜日発行

WORK MAGAZINE for GIRLS

Jul.2016 Vol.375

7.7

定価

¥50

すべてのお店に  
ビガー担当者が  
いるから安心!



New!

Vig

顔出し  
NG!

Summer Beauty

夏までに魅せるカラダを手に入れる!

夏まで  
ダイエット

10日間で  
結果を出す!

Look at this  
\*\*\*

【ムリなく健康的に1日3食】  
痩せる食べ方

【脂肪燃焼&代謝アップ】  
入浴プログラム

【理想の美ボディに変身!】  
最強エクササイズ



ダイエットアイテム  
PRESENT!

求人特集

今年OPENしたお店、  
するお店をピックアップ!

※本誌・当サイトに掲載している求人広告へのご応募は18歳以上の方に限ります。(高校生不可)

風俗求人ビガーネット関西 (大阪 梅田・十三・日本橋、京都、兵庫 神戸・福原、奈良、難波)

# ビガー掲載店の求人は 友達同士の 応募もOK!!

★話を聞きに行くだけでもOK! ★1人は応募者、1人はつきそいもOK!

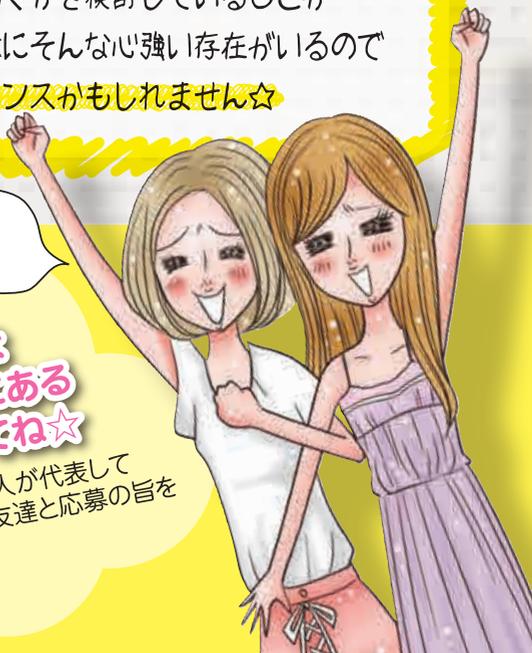
フーズクで働いてみようかと思っているけど、1人では心細い…。  
そんな心境の中、なかなか踏み切れない方も多くいるようです。  
今回はそんな方に一つの手段として、参考にしてもらいたいのが、  
『友達同士での応募☆』当たり前ですがメリットとして挙げられるのは  
『未知の世界でも、友達がそばにいると心強い』ということ。  
※『友達の働いているお店に誘われた』ケースも同じことが言えます。  
もちろんアナタの友達もフーズクで働くかを検討していることが  
大前提になりますが、もし自分の身近にそんな心強い存在がいるので  
あれば、そのときが一歩踏み出すチャンスかもしれません☆

一人だと悩む高収入バイトも  
二人ならできるかも♪



応募が初めての方は  
ハガキ対向ページにある  
ビガー活用術を見でね☆

問い合わせは、どちらか一人が代表して  
電話してね☆ そのときに友達と応募の旨を  
伝えることを忘れずに!





スタッフ  
中村さん

ビガー  
取材  
担当者

撮影協力:スピードグループ

※どのお店も女の子に応募してもらうために真剣です。

**掲載している全てのお店にビガー取材担当者がいるから安心!**

私も  
ビガーを見て  
お仕事見つけたよ!



◇所属プロダクション/エイマン  
**葵つかさちゃん(25才)**

日韓合作映画「ある優しい殺人者の記録」「3D 豪情」など海外の映画にも出演したことで、国際映画祭への招待も多く、その活動は国内に留まらない。地上波TVはもちろんNOTTVへの番組出演も増え、各メディアの注目度がさらに高まる。国内外問わず、どんどん広がっている彼女の活躍に今後も注目したい。

CHECK!  
THIS MARK!



**ビガー担当者の「声」をお届けします!**

ビガーでは、掲載しているお店すべてに取材担当者が存在します。左のマークは担当者がお店へ伺って、感じたことを読者にお届けする際に使用するマークです。写真を撮って来たり、インタビューをしたりなど、募集内容とは違った視点でのメッセージを読者のみなさまに発信できるよう取り組んでいます。

POSTED ONLY  
A SHOP REAL!



**掲載店は実在するお店のみ!**

ビガーでは、読者が困ることがないように、クライアントにおける警察行政の許可や届出の有無はもちろん、暴力団との関わりが一切ないかどうかの確認など、適性な取材や審査の元、偽りのない求人情報誌を目指しています!「ビガーだったら安心してお仕事探しができる」と思ってもらえるよう、日々努めてまいります。

PLEASE LET  
YOUR VOICE!



**みなさまの「声」をお寄せください!**

ビガーでは、読者からの意見や要望をどんどん取り入れて、より「見やすい・分かりやすい・信用できる」本づくりを目指しています。初めての応募で、「どう連絡すればいいのかわからない」...など、ちょっと気になったことやギモンなことも、お気軽にどんどんお寄せください。「女の子が安心してお仕事探しをできる」ということが、ビガーのモットーです。

**安心のホットライン**

**求人広告の内容が事実と異なっている時は...**

万が一、事実と異なっている内容がある場合は読者の皆様に代わり事実を確認し、より良い広告の提供につとめます。  
※特に事実確認のご要望のない場合(かえってご迷惑をおかけするなど)はお知らせください。

☎06-6363-0511 | 月曜日～金曜日(土・日・祝除く) | 12:00～20:00相談係までどうぞ

✉0874@entre.jp | 24時間受付(携帯からもOKです。)

おほなし  
大阪市北区太融寺町8-8 日進ビル7F 編集・発行/株式会社アントレ

# Vigor

WORK MAGAZINE for GIRLS

[ビガー]

## Contents

vol.375 2016. July.07



Cover girl  
アリス女学院  
(S級グループ)  
神楽 ひめかさん

- 051 求人特集:NEWOPENの  
お店をピックアップ
- 065 首都圏エリア
- 069 中国・四国エリア
- 072 ツーショットキャバクラ、  
ショーパブ・キャバクラ
- 078 モデル・プロダクション、  
チャット、テレフォン・メールetc
- 080 京都エリア
- 082 滋賀【雄琴】・奈良エリア
- 086 大阪キタエリア
- 096 大阪ミナミエリア  
難波・心斎橋・九条
- 102 大阪ミナミエリア  
日本橋
- 112 谷九・天王寺エリア
- 120 十三・塚本・西中島・新大阪エリア
- 128 京橋エリア
- 134 京阪・北摂・東大阪エリア  
枚方市・寝屋川市・吹田市・豊中市・高槻市・  
茨木市・摂津市・守口市・門真市・東大阪市 他
- 136 堺・南大阪・和歌山エリア
- 137 ホットライン
- 138 神戸・三宮・福原・尼崎エリア
- 148 姫路・加古川・明石エリア
- 152 店舗運営スタッフ求人

食事・入浴・  
エクササイズで

### PRESENT & READING

004 **ビガーだけの超おトクなメールマガジンで☆**  
**誰でも必ずプレゼントGET!**



005 夏までに魅せるカラダを手に入れる

## 10日間の緊急ダイエット!

012 **フーズクで働く女の子に質問!**  
**私のダイエット術Q&A**  
from ホテルヘルス/アリス女学院(S級グループ)



014 **5店舗共通Vigorお食事券**  
**¥5000×10名様にプレゼント!**

### INTERVIEW & SHOP INFO

016 **VIGOR編集部が行く!**  
**見たい! 知りたい! New Shop!**  
from ツーショットキャバクラ/花音-kanon-



018 **ビガーが突撃調査★★★**  
**働く女の子のお財布をCHECK!+**  
やさか/Sophia(ソフィア)  
クレージーホース/Frontier Live(フロンティアライブ)



020 **十三の有名ソフトSM店『奥様クラブ』で**  
**働く女性に、お店の魅力聞いてきました!**

022 切ってトクする  
**ビガーのクーポン**

160 **編集後記**  
Editor's Script

164 **タロット占い**  
気になる運勢が丸わかり!

168 **応募要項**  
プレゼントの詳しい  
応募方法をCHECK!



今号の特集は、  
2016年にオープン  
したばかりのお店を  
ピックアップ★

New Open

# ビガーだけの **超オトク** なメールマガジンで **誰でも必ずプレゼントGET!!**



★ポイントを貯めて豪華商品と交換してね★ **★超カンタン★ポイントGET!!**  
 お店からの最新求人情報満載の **メルマガをチェックするだけで 3ポイント** **★超カンタン★ポイントGET!!**  
**ビガーを毎月チェックして** **下のキーワードをメールするだけで 3ポイント**

## ポイントの使い方はアナタ次第!!

### 商品を選んで 確実に GET!!

下記からゼットもらえる商品を選んで、ポイントと交換しよう!

### 抽選でデッカクGET!!

300ポイントと交換のチャンスチケットで…  
 毎月1名様に  
**ブランドバッグをPRESENT!**  
**LOUIS VUITTON** ポリエットアークソワール  
 W23cm H13cm D5cm

ハズレても大丈夫! **プレゼント★**

チャンスチケットで惜しくもハズレた方全員に500円分のQUOカードを

100	A アナスイ/ネイルカラー	B マジョリカ マジョリカ/マジョリック	C ラクス/ヘアマスク(容量200g)	D ラッシュ/ハンドクリーム(容量100g)	E 超発汗!天然ゲルマのバスリルト
300	A ポール&ジョー/フェイスカラー	B ジルスチュアート/コンソウトミラー	C クラスターゼ/NU ソワン オレオイルラクス(容量125ml)	D シュウ ウエムラ/ハイ/ハイオマースクレンジングオイル/アドヒストクレンジング(容量150ml)	E ロクシタン/ポティエソープセット
1000	A ディオール/サンククルール(アイシャドウ)	B JCBギフトカード/10,000円相当	C パナソニック/EH2433P-P(ソニックシェイブ)	D クロエ/オールドバルファム(容量50ml)	
3000	A ニンテンドー 3DS LL	B iPod touch 16GB	C ディオール/ネックレス	D シャネル/ピアス	

- 1 宛先に **vmp@p-kc.jp** を入力
- 2 応募のキーワード、**やせる**を本文に入力して送信!!
- 3 返信メールの簡単なアンケートに答えて送信してください。
- 4 応募完了 応募期間は、**6/16(木)~7/20(水)**迄



QRを読み込んで、本文に「キーワード」を入れて送信してね!

※機種によっては読みこめない場合がございます。

**注意!** ドメイン受信拒否設定をされている方は、応募の前に必ずp-kc.jpと、entre.jpの2つのドメイン指定受信を設定してからメール送信、ご応募下さい。  
 ※返信メールが送れない場合応募が完了しません。詳しくは巻末ページの「ドメイン指定受信の設定方法」へ。  
 ■応募は18才以上(高校生不可)の女性の方のみ。 ■賞品郵送の際、ご本人確認のためビガー編集部にご連絡をさせて頂く場合がございます。  
 ■賞品は写真と異なる場合がございますので、予めご了承ください。 ■応募についてわからないことがある場合は、巻末の応募要項をご覧ください。  
 ■質問などの問い合わせは→大阪府北区太融寺町8-8 日進ビル7F ☎06-6363-0511 ✉0874@entre.jp ビガー編集部迄

★ Summer Beauty ★

# 10日間の緊急 ダイエット!

夏までに魅せるカラダを手に入れる

Cover girl

神楽 ひめかさん

在籍:アリス女学院(S級グループ)



肌の露出が増えてくるこの時期、女性にとって気になるのはやっぱり体型。  
そこで、ビガーは今回「食事」「入浴」「エクササイズ」の3つのカテゴリに着目し、  
忙しい毎日でも気軽にチャレンジできる簡単ダイエット術をご紹介します。

10日間でムリなく理想的なカラダへ。——さあ、今日からさっそく始めましょう!

★ ダイエットアイテムも当たる ★



フーゾクで働く女の子に質問!  
私のダイエット術Q&A  
12ページをCHECK♪

10日間の緊急ダイエット  
SECTION 01  
痩せる食べ方  
Foods

1日3食でムリなく健康的に。  
ルールを守って痩せ体質GET☆

ダイエットの成功は  
日々の「食」で決まる。

MORNINGTIME  
朝

朝は、デトックスに最適！  
起きたらまず、コップ一杯の水から1日をスタート。

\*RULE\*  
01  
起きたらスグ  
水を一杯飲む。

前日の夕食から時間が経っている朝は、胃の中がからっぽ状態。そこに水を流し込むことで、胃腸が刺激され活発に働き始めます。お通じが良くなる他、美容にも効果アリ☆

POINT  
☑ 常温or白湯がオススメ!  
☑ お茶やコーヒーは不向き。



\*RULE\*  
02  
朝食は目覚めから  
1時間以内に。

脳と内臓の体内時計を合わせるために、起きてから1時間以内の朝食が理想。頭とカラダを目覚めさせ、1日を活発に過ごすことができ、消費カロリーを増やせるメリットも!

POINT  
☑ 野菜・たんぱく質が理想。  
☑ ごはん代わりのお菓子はNG!

脂肪燃焼タイム

\*RULE\*  
03  
決まった時間に  
昼食を摂る。

空腹が続くとカラダが飢餓状態になり、次に食べ物が入ってきた時に脂肪を蓄えようとする働きが起こるので要注意。ビスケット1枚でもOKなので、決まった時間に食べることを心がけて!

POINT  
☑ 肉・揚げ物など高カロリーでもOK!  
☑ 食べ過ぎには気を付けて。



\*RULE\*  
04  
空腹時の間食は  
満腹感が得やすい物を!

空腹時に砂糖を摂ると、カラダがさらに甘い物を欲してしまいがちに。間食するなら、フルーツ入りのプレーンヨーグルトや、食物繊維豊富なこんにゃくゼリーがオススメ。

POINT  
☑ 脂肪を溜めこまないよう、  
数回に分けて食べると尚良し。

LUNCHTIME  
昼

カロリーが高めの食事は  
脂肪燃焼が活発な昼に  
摂るのがベストです!

DINNERTIME  
夜

脂質を吸収しやすい夜の  
「ドカ食い」は厳禁!  
脳やカラダを休ませよう。

\*RULE\*  
05  
温かい物を食べて  
代謝も満足感もUP。

温かいスープを食前に食べるようにすると、お腹がふくれて食べ過ぎ防止に効果的! 野菜がたっぷり入っているなら尚良し。血糖値を下げて、消化の手助けをしてくれます。



POINT  
☑ 血糖値を上げる炭水化物は  
夕食の最後に食べるのが◎!



\*RULE\*  
06  
夕食は睡眠の  
3時間前までに!

夕食を寝る3時間前までに済ませるようにするのは、基本中の基本! 寝る前に食事をすると、食べた物がその日の内に消化しきれず、脂肪がつきやすい体質に…。お腹の中に何もない状態で眠るのがベストです。

POINT  
☑ 胃や肌にも悪影響を及ぼす。  
☑ ルールを守れば睡眠の質もUP!

21時以降の空腹を  
解消するには…?

ハーブティーに少量の  
はちみつを入れて飲む。



リラックス効果により、気持ちが落ち着いてゆっくり眠れるはず☆

どうしても食べたい!  
そんな時にオススメなのは…

- 1 バナナ 84kcal(1本分)
- 2 ヨーグルト 93kcal(150g)
- 3 春雨ヌードル 32kcal(1食分)

夜食は「低カロリー」を絶対厳守! 便秘解消にも効果的なバナナやヨーグルトをはじめ、コンビニなどでもよく見かける春雨ヌードルも満腹感が得られます◎。

最強お助けアイテムPRESENT!

★★★  
A  
2名様  
サンシャインジュース  
ジュースクレンズセット  
セット内容:1パック100ml×24パック(全4種類)  
賞味期限:製造日より1年

野菜&果物100%の  
生ジュースで、カラダの  
毒素をキレイに排泄♪

有名モデルやタレントが愛用して、人気に火が付いた「ジュースクレンズ」。食事をジュースに置き換えることで消化器官を休ませ、栄養を摂りながら健康的かつ確実に痩せる、話題のデトックス&ダイエット法!

添加物が一切使われていない  
フレッシュなジュースを、鮮度  
そのままにパックでお届け♪



※ボトルはイメージ写真です。  
◀左から、グリーンデトックス(国産無農薬ケール)、ザルーツ(国産にんじん、国産生姜)、リキッドサラダ(国産無農薬ケール、国産りんご)、フライングビーツ(国産無農薬ビーツ、国産りんご)

★★★  
B  
4名様  
グリーンモーニング/タマちゃんショップ  
オーガニックタイガーナッツ&  
ホワイトチアシードセット  
【タイガーナッツ】170g、賞味期限:製造より16ヶ月  
【ホワイトチアシード】200g、賞味期限:約2年

タイガーナッツの豊富な食物繊維と老廃物を押し出すチアシードで、食べながら効果的にダイエット!

タイガーナッツを食前に食べると、豊富な食物繊維により食後の血糖値の上昇を抑える効果が☆ 水に浸すと約10倍に膨れるホワイトチアシードは、食欲を抑制させつつ、老廃物を押し出すので便秘解消にも◎!

水に浸してジェル状に!  
ヨーグルトやドレッシングに  
加えるだけでOK!



そのまま食べても良し!  
シリアルやグラノーラに  
混ぜて食べても良し!

10日間の緊急ダイエット  
SECTION 02  
入浴プログラム  
Bath time

脂肪を燃焼させて代謝アップ！  
カギを握るのは、お風呂の入り方です。

正しい入浴法で、体脂肪を燃やすカラダをつくる。

入浴は1日の疲れをキレイにサッパリ洗い流してくれるのはもちろん、数分間浸かるだけでカロリ―が消費され、ランニングなど有酸素運動に匹敵するほどのダイエツト効果が得られます。さらに、代謝を高める入浴法を知れば、脂肪がより燃えやすくなるカラダづくりも可能に！そのポイントは「温度」。一般的に、心地良さを感じる温度は38〜40℃ですが、より効果を上げるのなら、やや熱めの40〜42℃くらいの設定がベスト。これから紹介するプログラムを実践すれば、女性の悩みに多いお腹周りや脚痩せの効果も期待できる他、血流を改善してむくみ解消にもつながります！カラダを芯からためやすくなる全身浴が断然オススメ。むくみ解消にも効果的なプログラムで、痩せやすい体質をつくりましょう☆

Let's Start!

### Bathing of the diet program

効果を最大限に発揮！  
30分間プログラム☆

約30分間のプログラムをご紹介します。入浴前にはまず、体脂肪燃焼の手助けとなるカテキンが多く含まれる緑茶を用意すること。入浴によって、脂肪の吸収率がより高まります！



10min ← 1min

40〜42℃のお湯に肩まで浸かる。

入浴前に常温の緑茶を飲む。

バスタブに、若干熱さを感じる40〜42℃のお湯をはり、全身浴。10分程度浸かって、体温を約1℃上げる。

カラダを冷やさないよう常温の緑茶をコップ1杯分飲めば、入浴のスタンバイOK!

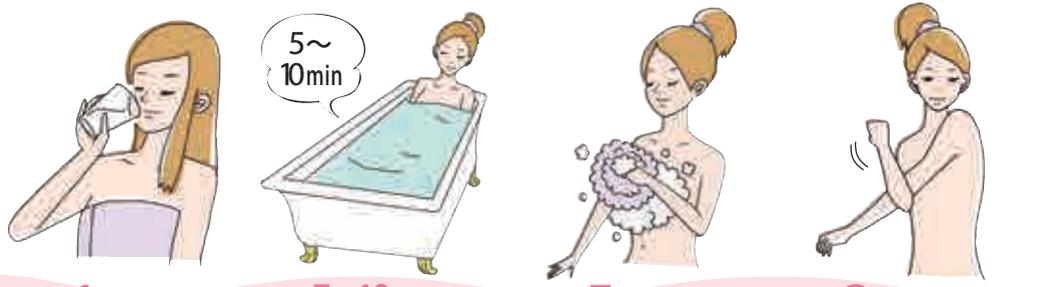
代謝を高める3つの秘訣。

Thesecret to increase metabolism

POINT 01  
半身浴よりも全身浴がオススメ！  
半身浴と比べ、下半身にかかる水圧が大きくなり、カラダをよりあたためやすくなる全身浴が断然オススメ。むくみ解消にも効果があります！

POINT 02  
20分浸かれば十分効果アリ！  
体温を1℃上げることで、上質な睡眠を誘いやすくなるのも入浴のメリット。逆に、長く浸かり過ぎてしまうと皮膚の保湿成分などが流出して乾燥の原因になるので注意を。

POINT 03  
入浴剤を使ってさらなる入浴効果を！  
温浴効果を高める炭酸ガスが配合されたものや、サウナ級の発汗作用を促す雪塩入りの入浴剤がオススメ。さらなるレベルアップを図るなら、入浴剤を使って☆



1min ← 5~10min ← 5min ← 3min ←

湯船から出たら必ず水分補給を。

再度、入浴をしてくつろぐ。

髪やカラダを洗い、小休憩をはさむ。

一度、バスタブから出て軽めのストレッチを。

体内の水分量が少ない状態になっているので、入浴後は必ず水分を摂りましょう。コップ1杯程度の常温水が◎!

温度は40〜42℃がベストだが、熱ければ少し下げてもOK! 額が汗ばんでいたタイミングでお風呂から出る。

ストレッチや軽い運動で出た汗・汚れを洗い流しつつ、再入浴の前に少し休憩をはさむ。

体温が上がっている状態で、ストレッチや軽い運動をすると入浴が持つ血行促進効果がアップします。

最強お助けアイテムPRESENT!

★★★  
**C**  
2名様

エステティックTBC  
セルボディシェイブ

サイズ:W8.5×H10.6×D11.5cm  
重量:約340g(本体キャップ取付時)

あたため&マッサージで  
すっきりボディに♪  
お風呂で使える防水仕様!

まるで人の手でマッサージされているかのような、本格的エステを体感できます! しっかりあたたためて血行を促進させ、肌に吸い付くような密着感ですっきりボディへと導いてくれるスクレモノ♪

バスタイム以外で使う時は、付属のスムースジェルでさらに効果アップ!

★★★  
**D**  
4名様

SABON  
バスアイテムセット

引き締めはもちろん、リラックス効果も期待できる豪華セット!

①ミネラル/サダー(バチュリペンダー-ローズ):500ml  
②マッサージオイル(グリーンローズ):150ml  
③バスソルト(ローズ):250ml

発汗作用を高めて老廃物を流し出し、内側から引き締める!

バスタイムに使うだけで、すっきりボディを手に入れられる贅沢な3点セット☆それぞれの香りも楽しみながら、至福のひとつときを満喫しましょう♥

押さえておきたい、入浴知識Q&A

**Q** ゆっくり入浴する時間がない日はどうすればいいの？

**A** シャワーを有効に使い、時間短縮であたためる。

**Q** 1日の中でお風呂に入るベストタイミングは？

**A** 寝る2時間前がベスト!

**Q** お風呂に長く浸かるのがどうしても苦手...

**A** 熱くなったらドアや窓を開け、湯船の出入りを繰り返しても◎。

**Q** 朝風呂と夜風呂、その効果に違いはあるの？

**A** 朝風呂は「疲労回復に効果的」、夜は「疲労回復に効果的」。

**Q** 朝風呂は「疲労回復に効果的」、夜は「疲労回復に効果的」。

**A** 朝は42℃で5分といった具合に、高めの温度&短時間入浴すると気分爽快☆夜風呂は疲れを取り除くのに最適!

**Q** 入浴がダイエットに効果的とはいえない、そもそも熱いお湯に長く浸かれない、という方も多いはず。熱さに耐えられないなら、換気をして室温を下げたり、途中で休憩をはさむなど工夫を。

**Q** 睡眠のリズムは、体温を大きく関係しています。体温が上がった状態から下がる時に、脳が眠気を感じるため、入浴のタイミングはおよそ就寝2時間前がベスト。

**Q** 時間がない日は、シャワーを有効に使い、時間短縮であたためる。

**Q** 1日の中でお風呂に入るベストタイミングは？

**A** 寝る2時間前がベスト!

**Q** お風呂に長く浸かるのがどうしても苦手...

**A** 熱くなったらドアや窓を開け、湯船の出入りを繰り返しても◎。

**Q** 朝風呂と夜風呂、その効果に違いはあるの？

**A** 朝風呂は「疲労回復に効果的」、夜は「疲労回復に効果的」。

**Q** 朝風呂は「疲労回復に効果的」、夜は「疲労回復に効果的」。

**A** 朝は42℃で5分といった具合に、高めの温度&短時間入浴すると気分爽快☆夜風呂は疲れを取り除くのに最適!

**Q** 入浴がダイエットに効果的とはいえない、そもそも熱いお湯に長く浸かれない、という方も多いはず。熱さに耐えられないなら、換気をして室温を下げたり、途中で休憩をはさむなど工夫を。

10日間の緊急ダイエット  
SECTION 03  
最強エクササイズ  
EXERCISE

気軽にできる痩せメニューで理想の美ボディを手に入れよう!

面倒になりがちだからこそ「ムリなく簡単」がベスト!

カラダを鍛えて引き締めるエクササイズは、ダイエットを成功させる上で必要不可欠といっても過言ではありません。ただ、やはり「長く続かない」やる気が起きないといった大きな問題があるのも事実。そもそもいくらハードな運動をして頑張ったところで、効果的かつ効率良く鍛えられていなければ、すべては水の泡。ただ、裏を返せば「楽しいから苦にならない」「ラクなのに効く」といったメソッドがあれば、忙しい日常の中にも取り入れやすいということ。さらに、効果がスグに出たなら、それこそ嬉しくなってモチベーションも上がりますよね☆これから紹介するエクササイズは「誰でも気軽に、1日数分あれば実践できる」メソッドばかり! 正しく取り入れて、引き締まったカラダに変身しましょう。

MENU 01

簡単ヨガで、美脚・美尻をGET!

カラダを引き締め、不調の原因を取り除くヨガは、ざわついた心を静めるリラックス効果も。忙しい毎日だからこそ心身を整えるヨガを取り入れて、健康的な美ボディを目指そう!

ヨガを実践する上での大切なポイントが「呼吸」。呼吸に沿ってポーズを深めていくことで、関節が動き肩をほくし、より美しいカラダへと導きます。

美脚の最強メソッド / 朝晩・左右1回ずつ  
主に、太ももやヒザ、足首を強化しながらストレスを軽減するセラピー効果にも期待できるポーズ。

美尻の最強メソッド / 朝晩1回ずつ  
うつ伏せに寝て、両足をもち上げるポーズ。腰・背中を柔軟にして、太ももなど下半身の筋肉を強化し引き締める他、便秘予防の効果も!

01

足を肩幅の2倍開いて両手を水平に広げる。

肩甲骨を寄せて胸を開くことを意識しながら、両手のひらを下向きにして広げる。足はそれぞれの向きに注意し、右足の土踏まずと左足のかかととは一直線上に。



02

脇腹を伸ばしながら上半身を右へ曲げる。

息を吐きながら胴体を右へ折り曲げる。この時、腰から曲げないように注意を。右手はカラダの両側をゆるめず、右足の置ける場所に置く。



03

左手を真上に上げて視線を伸ばした指先へ。

この状態でしばらくステイ。その後、息を吸って脇腹を伸ばした状態をキープしつつ、左手に引っ張られるようにして起き上がる。



01 うつ伏せになり、息を吐きながら足の付け根を持ち上げていく。両腕のヒジは曲げず、足は腰幅ほど開いてうつ伏せの状態に。手のひらを下向きに、カラダを軽く支えるようにしつつ、足の付け根から持ち上げていく。この時、腰を反らさないよう注意して!



02 胸を開くようにして上半身を持ち上げる。

息を吸いながら胸を開き、上半身を持ち上げる。余裕があれば、両腕も持ち上げて後ろに伸ばす。この状態で5~10秒間キープし、息を吐きながらゆっくりと元に戻していく。

MENU 02

体幹を鍛えて、燃えやすいカラダに。

カラダの軸=体幹が安定していれば、自然とエネルギーは消費されていきます。効果的なアプローチで基礎代謝をUPさせ、燃えやすいカラダをつくるのが「痩せボディ」への近道!

体幹の最強メソッド / 10秒~30秒キープ、1日1~2セット  
体幹部の大きな筋肉を活性化させて、お腹まわり、両腕を中心にアプローチして引き締める。

01

両ヒジとつま先を床につけてカラダを一直線に。

手と足を肩幅に開いて左右のヒジとつま先を床につける。カラダが一直線になる位置をキープして、腹横筋を徹底強化!



NG お尻が下がって腰が反ると、体幹に効かず効果ナシ。腰を痛めてしまう恐れも。

MENU 03

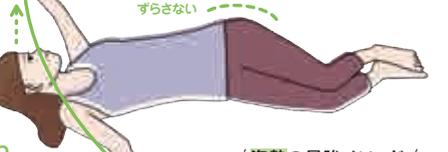
乱れたバランスを整え、正しい姿勢を作る。

姿勢が悪いと、筋肉をうまく使うことができず、動きそのものが悪くなってしまいがちに。あらゆる動作の基本となる「正しい姿勢」を習得し、エクササイズの効果を上げましょう。



01

横向きに寝て両手を伸ばし、ヒザを曲げる。肩の力を抜いて横向きに。両手を前に伸ばしながら、つま先を軽く合わせて軽くヒザを曲げる。



02

手を逆サイドに広げて胸を開く。

肩甲骨を寄せることを意識しながら、逆サイドに手を広げ、視線は手を追うようにして胸を開く。

姿勢の最強メソッド / 左右10回、1日2セット  
正しい姿勢を保つための筋肉を目覚めさせ、胸・背中の中の理想的なバランスを身に付ける。

最強お助けアイテムPRESENT!



倒れるだけで腹筋を鍛える!? 常識を超えたコンパクトマシン。  
★☆☆ 2名様  
ショップジャパン ワンダーコアスマート  
サイズ:W55×H38×D52cm 重量:6kg  
クッション1枚分の超コンパクト設計ながら、その性能はまさに圧巻! 引き締まった理想のウエストを実現させてくれます♪



★☆☆ F 2名様  
Panasonic ビューティトレーニング  
コントローラー充電式、Mサイズ:おへそ周り68~85cm、Lサイズ:おへそ周り83~97cm  
いつものお出かけスタイルで、お腹に「巻くだけ」の簡単トレーニングを実現♪  
「人間の動作」と「電気刺激」を同時に行う「ながら」トレーニングを実現した、超画期的なボディシェイプアイテム!  
運動メニューや、その日の体調に合わせて選べるトレーニングモード搭載!  
※サイズはMまたはLよりお選び下さい。

フーソクで働く女の子に質問!

# 私のダイエット術Q&A

今回、撮影に協力していただいた神楽ひめかさんに、体型維持の秘訣や自身のダイエット術についてお話していただきました♪



## PROFILE

アリス女学院 (S級グループ)  
神楽 ひめかさん(20)

気軽に話せる明るい雰囲気と、可愛い笑顔で人気急上昇中の注目ガール! 趣味はコスプレとダンス☆

## Q

体型維持のために普段、気をつけていることは?

## A

私はこまめに水分補給をする方なんですけど、だからこそ飲み物には気をつかうようしています。ジュース類はめったに飲まないかも。基本、水とかお茶ですね!今はまっているのはサ〇トリーの特茶かな(笑) すっきりして飲みやすいし、オススメですよ!

## Q

今まで、ダイエットの経験ってある?

## A

糖質制限をしたり、エクササイズをしたり、なんだかんだで色々試したかもです。

## Q

その中で一番辛かったダイエットは?

## A

間違いなく食事制限!  
好きなものを食べたい時に食べられないことってこんなに辛い!?って感じてしたね(笑)

リバウンドも気にしなきゃいけないし、私にはあんまり向いてなかったかな…。

## Q

一番成功したダイエットは?

## A

う〜ん、ウォーキングかな。  
2~3ヶ月続けて、6kgくらい痩せました。単純だけど、かなり歩いてもキツいっていう感覚がそんなになかったし、長く続けられました。音楽を聞きながら歩いたり、何だったら友達と電話しながらウォーキングしてましたよ!

## Q

これから試してみたいダイエットってある?

## A

流行りのスーパーフードは常に注目してます♪今、めっちゃ気になるのがジュースクレンズ!  
モデルの口〇ラがSNSでアップしてて、カラダにも良さそうだしやってみたいです(^^)

ひめかさんが働くお店はコチラ☆

\*ホテルヘルス \*日本橋  
**アリス女学院(S級グループ)**  
info@sgroup-rec.com  
0120-472-774



詳しい求人情報は大阪ミナミエリア【日本橋】へGO!



兵庫 三宮  
じっくり煮込んだビーフシチューは、お店の超人気メニュー。

**ビーフシチューを筆頭に、手間を惜しまぬ欧風料理はまさに感涙の味。**

**神戸** 三宮にある、カジュアルイタリアンフレンチ。手間と時間を惜しまず、素材の良さを生かした料理が楽しめる。中でも、甘味が出るまで野菜を炒め、パイオンでコトコト煮込むこととどろみと旨味を引き出した煮込み料理は絶品! 女性一人から団体まで気軽に立ち寄れる、アットホームなお店。

SHOP DATA ●JR神戸線「三ノ宮」駅より徒歩5分

欧風料理 **イル・パッカナーレ**

- 一人あたり2,500円～3,000円
- 兵庫県神戸市中央区中山手通 1-6-20 高橋ビル3F
- 18:00～翌3:00(L.O.翌2:30)
- 日曜日(パーティー予約でのみ営業)
- 全27席

☎078-321-1006



大阪 ミナミ  
ボリューム満点「Tボーンステーキ」

**豪快に肉をほおばるなら迷わずココ! お肉のワンダーランドへようこそ。**

**肉** 魂! の名の通り、パンチの効いた肉料理が多数揃う。グリルメニューはすべて、絶妙なミディアムレアで提供するという徹底したこだわりよう。もし、焼き加減が足りないと感じたら「焼き石」と一言オーダーすれば、自分好みの焼き加減が可能に。その他、前菜メニューも充実しています☆

SHOP DATA ●JR「難波」駅徒歩1分、南海本線「難波」駅徒歩1分、地下鉄各線「なんば」駅徒歩3分

イタリアン肉バル **肉魂! ファンタジスタ**

- 一人あたり3,500円～4,500円位
- 大阪府大阪市中央区東心斎橋 1-14-21 川村ビル1F
- 17:00～翌2:00(L.O.翌1:00)
- 無休
- 全34席

☎06-6241-1210



大阪 梅田  
厳選された新鮮食材を使った本場の味をお楽しみあれ!

**本場のうちなんちゅ(沖縄の人)も認める本格沖縄料理を楽しめる。**

**本** 場の沖縄料理が堪能できると評判のお店。ランチは700円、夜は19時までスーパードライ(生中)が1杯280円。毎週水曜は泡盛の飲み放題と、高コストなサービスが満載! うちなんちゅも認める本場の味を堪能あれ。いっぺん～まで～さいび～んど～!(とても美味しいですよ)

SHOP DATA ●各線「梅田」駅より徒歩10分

レストラン **OKINAWA**

- 一人あたり3,000円位
- 大阪府北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB1-63号
- 月～金(ランチ) 11:30～14:00
- 月～土 17:00～23:00(L.O.22:30)
- 日曜・祝日
- 全60席

☎06-6344-4567



京都 祇園  
落ち着いた雰囲気の中、リラックスしながら楽しいひとときを。

**旬の素材を古都の技でいただく。気取らないで通いたい京料理店。**

**情** 緒あふれる民芸調の店内は、落ち着いた雰囲気です。お造り、天ぷら、炊き合わせなど豊富な一品料理は、京都の季節の味覚を思う存分満喫できる内容に。おまかせコースは4,000円～あり、見映えも豪華でお得。京都に来たなら、ぜひ!

SHOP DATA ●京阪「祇園四条」駅より徒歩1分、阪急「河原町」駅より徒歩3分

京料理 **きたむら**

- 一人あたり4,500円位
- 京都市東山区糺手四条上ル鴨東ビル B1
- 平日17:00～23:00
- 祝日17:00～22:00
- 日曜日
- カウンター12席、座敷20席(掘りごたつ有)

☎075-541-0671



大阪 ミナミ  
こだわりの串揚げを堪能できるコース料理、多数有り。



注文を受けてから、水揚げ取り出される新鮮な車エビを、自家製のタルタルソースで!

お造り用のイカにウニを贅沢乗せ。

親子丼ならぬ親子串! サーモンいくら。

人気のランチメニュー 特製チキン南蛮。

各コースにはスティックサラダ付き。

SHOP DATA ●南海なんば駅より徒歩3分、大阪市営地下鉄 御堂筋線なんば駅より徒歩6分

串揚げ **ばらんざっく**

- 一人あたり5,000円位
- 大阪府大阪市中央区難波千日前 15-19 油谷ビル 3F
- ランチ 11:30～14:30(L.O.14:00)
- ディナー 17:00～23:00(L.O.22:30)
- 火曜日
- 13席(カウンター9席、テーブル4席)

☎06-6606-9237

Pick Up!

Presented by

グルメキャリー gourmet core

&

Vigor ビガール

**厳選された旬の素材が勢ぞろい!**

**本格串揚げ専門店、「裏なんば」に現る。**

浪 速のソウルフードである「串揚げ」を、あっさりかつ上品な味わいで楽しめる本格串揚げ専門店。魚介、肉、野菜に至るまで、厳選された素材のみを使い、数種類のオイルをブレンドして揚げられる串揚げは、どれも絶品です! コース料理やお酒の種類も充実、さらに、ボリューム満点なランチもオススメ☆丁寧かつ繊細な工夫がなされた串揚げ1本1本を、ぜひご賞味あれ。

ビガール厳選5店舗の中から、お好きなお店を選べます。お友達を誘ったり、彼とのデートに使うなど、アナタに合ったシチュエーションでお楽しみください。

大好評♪選んで楽しい5店舗共通お食事券!

**5,000円分×10名様に当たる!**

5店舗共通お食事券 ¥1600



POINT 01

### 制服は和服

働く女の子から大好評の和服は体のラインが出ない、ゆったりとした衣装なので、体型に自信がない子も安心☆

やっぱり日本人は和服が一番!!



### POINT 03 和傘の照明

こだわりぬいた店内にはオシャレな和傘の照明がキレイに良い感じの明かりを照らしてくれています♪



POINT 02

### 小物類も充実

足元もカワイイ鼻緒のついた下駄を用意してくれています☆ベディキュアにも気合がはいりますね(笑)



POINT 04

### 好立地で営業

十三の中でも、かなりの人でにぎわう繁華街の通りで営業中♪ 集客力はもちろんバツグンですよ!



体験入店するなら今がチャンス!!



PICK UP!

# 今なら体験時給が5,000円保証!

体験入店は2回でも3回でもOK!  
分からないこと、不安なことは遠慮せずお問合せください!

\*ツーショットキャバクラ \*大阪/十三

## 花音-kanon-

☎ 0120-777-302

✉ ys1.98.56.691.7@ezweb.ne.jp

☎ LINE ID : 08053440368

📍 大阪市十三本町1丁目7番29号  
中川ビル2階

花音 ビガール 検索

編集部員ハントロンの



### 取材を終えて

オープン間もない店内にお邪魔するやいなや、一目で内装にこだわりを感じるつくり「おーっ!」となってしまいました(笑)壁も贅沢な金箔風?の竹林があらわれたものであったり、照明が和傘ランプという細部に至るまで何ともオシャレなつくりの花音-kanon-。十三という穴場な高収入エリアというのも魅力的☆ぜひ、チェックしてみてください!

で、誠実なスタンスで楽しいことをしたり、真面目に取り組んだりしている姿を見に来てほしいですね☆とのこと。楽しく働ける環境と確かな高収入がますます期待できる同グループと新店「花音」これから注目です!



# 見たい! 知りたい! New Shop!

ツーショットキャバクラ / 花音-kanon-

オープンしたばかりだからこそ気になる店内の様子やお店の雰囲気。今回は、大阪/十三に出来たばかりのツーショットキャバクラ「花音-kanon-」へお伺いしてきました♪ オシャレな和風の雰囲気は必見です!

ビガール担当者

### 花音-kanon-とは?

4月11日にオープンしたばかりの『和やか系』がコンセプトのツーショットキャバクラ店。実績のある2キャバ大阪グループからの新店ということもあり、初心者からでも安心して稼げることは間違いなしです☆



### 和をコンセプトにした ツーキャバがアツい!

今や関西のツーショットキャバクラ業界で飛ぶ鳥を落とす勢いで急成長を遂げる2キャバ大阪グループ。数々の実績を誇る同グループから、このたび十三の地に新たな店舗がオープンしました。コンセプトは男性客にも女の子にも人気の「和やか系」ということで、和服を着ての接客スタイル☆女の子にとっては体のラインが出にくいメリットもあるということ、体型に自信がなくても気にせず働けるという、実際に働く女の子から好評の声が急増中♪ スタッフの小林さんからのメッセージは「当グループでは、お客様にとって安心して遊んで頂ける環境を。そして、女の子にとっては『安心して働ける、稼げる』環境づくりをモットーにしています」



使い勝手  
バツグンで  
お気に入り  
です♪



ブランド  
BALENCIAGA

価格  
60,000円

サロン  
神戸 福原 **やさか**

香蘭さん (29才)

Q. お仕事後の所持金は?

A. 43,000円

いつも通り、しっかり稼げました♪ お客様も優しい  
方ばかりなので、すごく働きやすいですね!

お店のココ  
CHECK!

ソフトなお仕事で稼げる高級サロンのお店!  
とにかくアットホームな環境ですよ♪

このお店の詳しい求人情報は神戸・三宮・福原・尼崎エリアをご覧ください。

大きい  
お財布なので  
カードもたくさん  
入ります♪



ブランド  
Louis  
Vuitton

価格  
プレゼント  
です♪

料亭  
九条 **Sophia** (ソフィア)

椿さん (25才)

Q. お仕事後の所持金は?

A. 50,000円

今日出勤が遅くなってしまったんですが、お客様も  
多かったため、きっちりと稼げました♪

お店のココ  
CHECK!

オープンしたばかりのお店なので、とっても  
キレイで、気持ちよくお仕事できます!

このお店の詳しい求人情報は大阪ミナミエリア【難波・心斎橋・九条】をご覧ください。

# ビガーが 働く女の子の 突撃調査

お店で働く女の子たちは、どんなお財布を使っていて、いつもどれくらいのお金を持っているの? そんな読者の

# お財布をCHECK!

疑問にこたえて、ビガーが女の子のお財布とその中身を突撃取材してきちゃいました! ぜひチェックしてね★

チャット  
谷町九丁目・上本町 **Frontier Live** (フロンティアライブ)

安奈さん (28才)

このお財布は  
お金がたくさん  
入るから  
嬉しい!



ブランド  
わかりません  
(> <) <

価格  
約64,800円

Q. お仕事後の所持金は?

A. 73,034円

ベテランチャットレディの女性スタッフさんがサポート  
してくれたから、今日もいっぱい稼げましたよ♥

お店のココ  
CHECK!

1日体験初日から、出勤するたびに日払い  
できます! しかも交通費も毎日支給♪

このお店の詳しい求人情報は巻頭求人コーナーをご覧ください。

サロン  
京橋 **クレージーホース**

まやさん (26才)

使いやすく  
とっても  
可愛いお財布  
です★



ブランド  
Vivienne  
Westwood

価格  
値段は覚えて  
ません(笑)

Q. お仕事後の所持金は?

A. 43,000円

平日にも関わらず、たくさんのお客様が来店して  
下さいました! いつも安定して稼げていますよ!

お店のココ  
CHECK!

優しいスタッフばかりのお店です!  
終電で必ず帰れますよ!

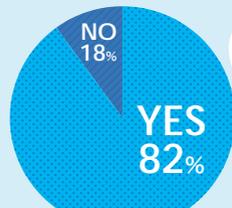
このお店の詳しい求人情報は京橋エリアをご覧ください。

私も実際に働いてみて不安が解消されました。



# 『奥様クラブ』で働く女性にアンケートを実施しました!

**Q** 入店前、ソフトSMという業種に不安はあった?



※ソフトSM業種、未経験者対象

この業種に興味を持ちつつも不安を抱えていた女性が過半数!

興味はあるけど、痛い事やムチャなことを強要するお客さんがいないか、と心配していた女性が多かったです。

**Q** 実際に、働いてみて『ソフトSM』について感じたことは?

**1位** 『痛い・熱い』など一切なかった!

接客で使用のおもちゃは、安全性の高いものばかり! プレイも『ライトなSMごっこ』なので『怖い内容が全然なくて、安心した』と思った女性が一番多かったです。

**2位** 意外と普通のお客が多い

『彼女には言い出せないけどSMっぽいことに興味がある』という、普段はいたってノーマルな男性がソフトSMに遊びに来るようです。

**3位** 『DSやDMじゃなくても働ける!』

『すっごくSやMっぽいわけじゃないけど、働けるかな?』とっていた女性がかっかりと活躍されています★

## 未経験から『奥様クラブ』で働く事に決めたまことさんにインタビュー!

まことさんは未経験からの入店という事ですが、こちらのお店を知ったキッカケは?

「離婚をして生活費の事で悩んでいた時に、友達から『稼げるし、大きなグループのお店だからスタッフさんも丁寧だよ』と教えてもらったんです。」

「じゃあ、もともとソフトSMに興味があったわけでは?」

「ないですね(笑) 普段から『Mっばい』とは言われますが痛いの嫌だし、逆に男性を責めるのは想像もつかないです。だから最初、面接に伺ったのも友達に教えてもらったから、話だけ聞きに行こう位の感じでした。」

「そこから、入店に至った理由はなんだったんでしょうか?」

「面接での印象がとても良かったです。スタッフさんが親身な話を聞いてくれて、ソフトSMという業種について私が理解できぬままで、じっくり説明してくれ



ソフトだとしてもSMなんて出来るか最初はすっごく不安でした(笑)

ました。お仕事内容も『プレイベートで恋人とするSMごっこ』みたいな感じで、安全面にも気をつけているお店だったので、一度挑戦してみようかなって。」

「なるほど、それでも、最初の接客は緊張されたのでは?」

「すっごくしました(笑) でも、初めてのお客は慣れちゃって、日常的な感じで、私にわからない事があったとしても優しく教えてくれました。このお店は他のお店と比べてもすっごくお客様の質が良いみたいで、みなさん優しい方ばかりなんです。」

「入店前、不安に感じられていた男性を責める『接客』については無理なくできていますか?」

「スタッフさんがアドバイスをくれますし、最近では『お客様がどうしたら喜んでくれるかな』って考えるのが楽しくなってきましたよ。いろんな男性の性癖が聞けるのも普段ではない事なので面白いです(笑)」

「このお仕事ならでは、ですね(笑) それでは最後に読者にメッセージをお願いします!」

「親睦会として(参加希望者は)高いお店へごはんに連れて行ってくれたりするくらい、アットホームで居心地の良いお店なんです。お仕事の事も、お店に来れば不安がなくなると思うので、ぜひ問い合わせしてみてください(笑)」

\*SHOP DATA

### 奥様クラブ

業種 ソフトSM  
勤務地 大阪/十三  
TEL 0120-04-9990(携帯からOK)  
Mail recruit@okusama.org  
LINE ID:okusama-j  
奥様クラブ 求人 検索

編集部員YOSHIの取材を終えて

今回は、お店の面接室をお借りして、インタビューをさせて頂きました♪ このお部屋で、接客講習もされているそうなのですが、全て口頭で説明できるように、お仕事で使うアイテムやお客様に見立てたマネキン等が収納されていましたよ! お部屋もキレイでクリーンな感じでした(^^)♪

取材後の一枚♪

面接や講習でつかうお部屋のパンチャリ☆

# 十三の有名ソフトSM店『奥様クラブ』で働く女性にお店の魅力を聞いてきました!

『ソフトSM』って怖くないの? そんな読者の疑問に答えるべく、大手グループの老舗店で活躍する女性に入店の決め手を聞いてきました。

◆在籍女性  
まことさん(38才)  
子どもにあまり手がかからなくなったタイミングで離婚。生活費が必要になり、未経験で『奥様クラブ』に入店をする。

## お仕事前に、お客様をチェック!

受付にカメラがあって、お仕事が入らなれば、知り合いや苦手なお客じゃないかをチェックできます。

## 入店10ヶ月/私の1日はこんな感じ!

6:30 起床・朝食準備

8:30 家事

12:00 奥様クラブへ出勤

18:00 お給料GET!!

18:30 帰宅(車での送りあり)

19:00 夕食、家族との時間

23:00 就寝

LOOK AT THIS!

お仕事の流れやコツが書かれたマニュアルがあります。入店したての頃はもちろんな、いつでも見ることが出来ますよ!

お仕事の流しやコツが書かれたマニュアルがあります。入店したての頃はもちろんな、いつでも見ることが出来ますよ!

おお客様1人あたりの料金が高いので、短時間でも高額のお給料! お客様の料金設定が高めな上に、しっかりと集客もあるから、出勤したら必ず稼げていますね! 経験者の女性と話していても『他のお店よりバック額が良い』ってよく聞きます。体験入店でも、保証が3万円以上ついていたので、ちゃんとお給料がもらえましたよ!

ココがポイント!  
入店の決め手

『奥様クラブ』は、『完全スキン着用』だから、病気の心配がない!

この業界のお仕事をする上で『病気とかになったらりしないかな...』っていう不安はあったので『完全スキン着用』というのは、安心感がありました。しかも、お客様に着用して頂くだけでなく、使用しているおもちゃにも全てスキンをつけてのプレイになるんですよ!



詳しい求人情報を知りたい方は十三・塚本・西中島・新大阪エリアをご覧ください。



# 巻頭求人

## コーナーでお店探し★

### 掲載店INDEX

表紙を  
めくった  
ページに  
あるよ!



店名・社名	業種	勤務地
ブルブルグループ	ファッションヘルス&ソープ&デリバリーヘルス	京都・雄琴
人妻援護会/人妻花壇関西求人部	待ち合わせヘルス	関西全域
★奥様の実話	ホテルヘルス	梅田・難波・谷九
おいらん	ホテルヘルス	谷九・日本橋・十三・神戸・梅田
妻天グループ	ホテルヘルス&待ち合わせヘルス&デリバリーヘルス	梅田・日本橋・十三・京橋・桜ノ宮・尼崎
不倫センター	ホテルヘルス	和歌山・難波・日本橋・梅田・京橋・神戸・堺
妻味喰い	ホテルヘルス	梅田
神戸3040	ソープ	福原
熟女総本店	待ち合わせヘルス	十三
谷町秘密倶楽部	M性感	谷九
フロンティア ライブ	チャット	梅田・谷九・上本町・在宅
ギン妻パラダイス	ホテルヘルス&デリバリーヘルス	梅田・西中島・日本橋・谷九・堺東・和歌山
あげまん	ホテルヘルス	西中島・梅田
欲望のママ	ホテルヘルス&デリバリーヘルス	梅田・十三・日本橋・難波・谷九・堺東・豊中蛸池
YOBAIグループ	ホテルヘルス	梅田・谷九・難波・日本橋
★奥様鉄道69グループ	デリバリーヘルス	関西全域
梅田人妻秘密倶楽部/新大阪秘密倶楽部	M性感	梅田/西中島

本誌  
巻末ページを  
見てね!

※★マークがついているお店は求人特集の対象店舗になります。

■ここからの情報は一部を除き、風俗求人の情報になります。公序良俗に基づき、満18歳以上(高校生不可)であり、またそれを示す公的書類を提供できる方のみが応募可能となっておりますので、よく読んでご納得の上お問い合わせ下さいませ。また面接において職務内容に同意された方のみの採用になります。



はっきり言って知らなきゃ損です

# 未経験者を求めるナゾとワケ



## お店が未経験者を求める理由

- 1位 男性客が未経験者を指名するから
- 2位 一生懸命頑張る姿が嬉しい
- 3位 わざとらしくない接客ができるから
- 4位 優しい女性ばかりだから
- 5位 一緒にお店を盛り上げてくれるから

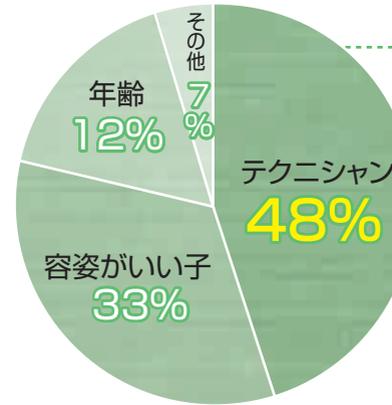
## 男性客100人に聞きました!

Q.あなたは経験者と未経験者どっちが好き?  
(フーズク店の場合)



「お店が」というより「お客様」が未経験の女性に接客されたいようです。

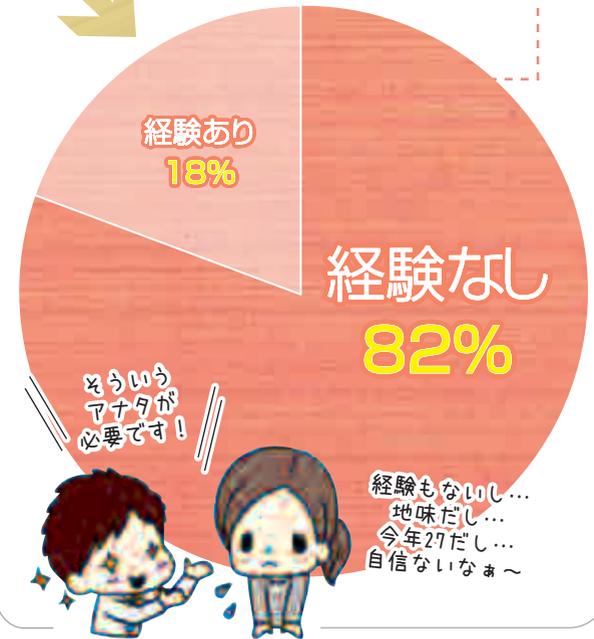
## 未経験の女性が思っている フーズクに求められる女性のイメージ



実際の募集とのギャップ!

「テクニックや容姿は今やそれほど必要ではありません!」  
フーズク業界をよく知らない女性は、技術がある経験者の方が優遇されると半数近くが思っているようです。実際の求人募集状況と、女性の知識が異なっている事から、食い違いがあり、スムーズな求職活動が進まないようです。

## お店が求めている女性の経験の有無 (風俗店の場合)



## 最近のお店の採用基準

### 容姿=関係ない!

可愛い子・綺麗な人が採用基準ではありません。確かに容姿が良ければそれに越した事はありませんが、お店は面接であなたの個性や性格や容姿も含めて見えています。ルックスだけで採用を決める事は少ないです。(ぼっちゃり専門店などは採用基準があります)

### テクニック=いらない!

間違えたり、失敗してもあまり問題無いんです。「こんな感じかな?」って手探りでもいいから「頑張ろう!」という気持ちの方が大切。技術はいいですね。スタッフが1から教えてくれますし、むしろ知らない方が間違った知識で接客してお客様を怒らせてしまうよりはいいですよ。【私、料理が下手なんだけど、あなたの為に一生懸命ケーキ作ってみたの】的な優しさに、お客様はメロメロになっちゃうんです。

### 年齢=関係ない!

若ければ若いほど人気が出たり、指名がもらえてかきあげるといのはもう昔の事。確かに18~25歳位までは若さで勝負!という子が多いですが、最近では25歳以降の落ち着いた雰囲気のある女性専門店もたくさんあります。

ビガーに掲載しているお店は、未経験の女の子を歓迎してくれるお店ばかり! 不安なことはお店に問い合わせしてみね★



# 業界用語の基礎知識!

業界用語をキッチリ覚えておくと、面接の時や働いた時などきっと役に立つよ!

コレだけは覚えておきたい!



## 1日体験入店

やはり自分の目で見てから決めたいという女の子には、この制度はありがたい存在。実際その名のとおり一日だけ体験してみても、その場で辞めることもできます。興味本位で行くもよし。店の雰囲気確かめるも良しです。お店によっては、その日の交通費も支給してくれるというお店も。ちょっとした人生経験程度と思う方でも、お店側では新人となるので歓迎してくれます。



## 勤務シフト

早朝から深夜まで営業しているお店の場合、常に一定人数の女の子に勤務してもらう為、「早番」「遅番」などの時間制シフトを組んでいます。通常、早番は開店から夕方5時くらいまで、遅番は夕方から閉店までです。また早番や遅番に対する手当があるお店もあるようです。それに加えて「自由出勤制」などの、自分の好きな曜日・時間を設定して出勤する制度もあります。お店によって微妙に異なることがあるので、よく話し合ってください。

## アリバイ対策

家族・知り合い・彼などに知られずに働きたいという方の為に、アリバイ対策を行ってくれるお店もあります。アリバイ用に電話を設置して一般の会社のように対処したり、アリバイの専門会社に登録して、一般の会社で働いているように装ってくれたりします。また、名刺や給料明細などを発行するなど、力強い対策をしてくれる場合もあるようです。



## 指名バック

お客さんが、お気に入りの女の子を指名する時に、指名料として幾らか支払います。その指名料を給料時に「指名バック」として、加算してくれる制度で、お客さん1人あたり1,000円~2,000円が相場です。キャバクラ・パブなどでは、「ドリンクバック」や「同伴バック」があるお店もあるようです。人気が上がれば、かなりの高収入も夢ではありませんよ。



## 罰金/ノルマ

女の子のシフトがお店側でも大きな柱となるので、無断欠勤や遅刻に対して罰金を課するところが多いようです。無断欠勤だと1日分の給料を差し引かれたり、遅刻に関しては分刻みで罰金が加算されたりと、やはり仕事に対する姿勢は重要視せざるを得ない様です。しかし、こういった罰金やノルマが一切ないお店もあるので、気になる女の子はよく探してみるのもいいでしょう。



## マスコミ手当

最近ではこの業界の女の子がテレビや雑誌などでもよく活躍しています。こういった事は、お店としても、大きく宣伝になるので、マスコミに顔を出してもOKという女の子に、手当を出して歓迎するお店があります。女の子にとっても、お客さんへのアピールとなつて、指名量が増えるチャンスにもなります。



## 制服貸与

ツーショットキャバクラ、ショーパブ・キャバクラなどのお店では、お店用に服を買ったりして、あまりお金が貯まらない女の子も少なくありません。制服貸与の制度ではその心配はなく、お店側が無料で制服やコスチュームを用意してくれます。負担がかかったとしても、洗濯やクリーニング代くらいです。ランジェリーや水着などの、直接肌に身につけるようなものは、自分で用意したほうがいいかもしれません。



## マンション寮

働きだしてすぐにも一人暮らしがしたいという女の子には、お店が完備しているマンション寮が便利です。入居時に必要な保証金・礼金もお店負担なので月々の家賃だけで大丈夫です。ワンルームなどの一人暮らし用のマンションが主流ですが、なかには彼や友達と、十分に暮らせるマンションを完備しているお店もあるので、面接時などに部屋の空き具合と共に確認してみるといいでしょう。



## 託児所完備

小さい子供がいて、思う様に働けないという方たちの為に、託児所を完備しているお店があります。夜のお仕事をしている人向けに扱っている託児所を、お店が紹介してくれたり、費用も負担してくれます。保母さんや設備もしっかりしていて安心です。普通の仕事で働くのにも子供を1人には出来ません。こういったお店の制度なら、高収入を得ながらお子様とも安心して暮らせるでしょう。



お仕事内容がよくわかる!!

ケータイからの選べる  
業種検索も便利だよ!



# 業種解説のコーナー

お店選びの秘訣はやはり自分にあった業種・職種選びにあるみたい。このコーナーでは、代表的な業種を紹介しているから、しっかり読んでこれだ!というお店を選ぼうね。また、わからない事などは電話や面接でお店スタッフの方々に質問をしてみよう!

## 店舗型ヘルス



シャワー付の個室などでお客さんにリップやハンドでサービスをするオシゴト。30分〜60分と短い接客時間のため、マニュアルにそったサービス内容がほとんど。集客の良い立地で10年以上、長く営業されているお店が多く、女の子が働きやすい待遇も充実しています。

## ホテルヘルス



お店のフロントで受付をすませたお客さんを接客するハケンのオシゴト。接客はホテルのみで行い、場所はお店から歩いて数分くらいにあるのがほとんど。サービスはファッションヘルスと同じ。フロントにカメラがあり、モニター越しにお客さんの顔を確認できるお店も多い。

## デリバリーヘルス



ホテルやお客さんの自宅などにハケンされ、ファッションヘルスと同じ内容のサービスをするオシゴト。ホテル専門のハケンのお店や、スタッフと一緒にお客さんとの待ち合わせ場所に向かったり、お店によってシステムもさまざま。朝〜深夜の営業で、働く時間の自由度も高い。

## 待ち合わせヘルス

## サロン



キャバクラと同じようなフロア内のボックスシートでお客さんの隣りでお酒の相手をしながら、マンツーマンでスキンケアをとったりサービスをしりするオシゴト。お酒は飲めなくてもOKです。接客時間が短めで、お昼から営業しているお店もたくさんあります。

## ツースhootキャバクラ



お客さんの隣に座り、お酒の相手をするオシゴト。女の子は基本的にお酒を飲まなくても良いので、お酒がニガテでも心配なし。キャバクラのお仕事に、お客様からのソフトタッチのサービスをプラスしているお店もあります。

## ショーパブ・キャバクラ

## プロダクション



顔出しのないオシゴトや露出度の低いソフトなおシゴト、チャットモデル、グラビアモデル、タレント、アダルトDVDモデルなど、いろいろなオシゴトがあり、プロダクションによってさまざまです。内容によってキャラも違いますが、内容の確認は問い合わせや面接の時にきちんとおたずね下さい。

## スタジオ

## ソープ



一般にソープランド、特殊浴場と呼ばれる業種。個室のバルルームでお客さんの体を洗うなど入浴のお手伝いをするオシゴト。支払が1回で6〜10万円以上の高級店から、3〜5万円、1〜2万円のお店があり、高級なほど接客時間も長く、コミュニケーション力が求められます。

## M性感



お客さんの体のいろんな性感をいたすらずら、女の子が完全にリードしてサービスするオシゴト。ハンドサービス専門店がほとんどですが、オプションでスキン着用のリップサービスがあるお店も一部あります。女の子へのタッチが禁止のお店もあり、責める方が好きという女の子向き。

## SMクラブ



S&Mどちらかの役でプレイのお相手をしながら、ヘルス的なサービスをするオシゴト。お店やホテル、お客さんの自宅など営業形態によって接客場所もさまざまです。お客さんをおもちゃ等でイタズラしたり、さらたりするソフトSMから本格的なSMクラブ、女王様・M嬢専門店もあります。

## ソフトSM

## エステ



アロマオイルなどを使ってエステサービスを施術するオシゴト。ホテル専門やお客さんの自宅へハケンされるなど接客場所はお店により様々。脱がない、舐めない、触られない、ハンドサービス専門店がほとんどですが、オプションでヘルス的なサービスを行なうお店も一部あります。

## オナクラ・フェチ



オナクラ…お客さんがオナニーするところを観察したり、お手伝いしてあげるオシゴト。「見るだけ」「ハンドサービスのみが、基本的な内容。フェチ…脚やお尻、胸、ミニスカート、匂いなどお客さんが特に好む女の子の体の一部を、見せたりタッチさせてあげるオシゴト。

## チャット



チャット…パソコンを使って、お客さんとメールやテレビ電話感覚の会話でコミュニケーションをとるオシゴト。テレフォン・メール…事務所や自宅に、テレクラやツースhootダイヤルからかけてくる男性の話し相手をする。

## テレフォン メール



ピガールに掲載しているお店は、新風営法届出済の優良店のみとなっております。また、ヘルスサービス=〇番行為と勘違いされている女の子も多いと思いますが、風俗店での〇番行為は法律に基づき一切禁止となっております。

# ビガーを 無料で 定期購読 する？



Yes・No

Yes! の方は今すぐ申込み!

毎月第1・第3木曜日発行で特集やエリア別の探しやすさも  
ますますパワーアップしているビガーを無料でご自宅にお送りいたします。

申込  
方法

かん

- ① 本誌とじこみハガキにチェックして送るだけ!
- ② ホームページにアクセスしてメールを送信するだけ!!

■18才以上(高校生除く)の方なら、関西はもちろん地方にお住まいでもお申込OK!

■お申込から配達まで1~3日程度でご郵送させていただきます。

■本誌販売価格の50円は弊社が負担いたします。

■送付のキャンセルについては、その日に対処いたしますので、ご安心ください。

ケータイ  
からの応募は  
コチラから!



【個人情報の取り扱いについて】

個人情報については、お仕事を探される方への送付のみに利用するものであり、それ以外の目的で使用することはありません。個人情報については発行先である株式会社アンドレが責任をもって管理いたします。

【掲載内容について】

掲載されている情報は一部を除き、風俗求人の情報となります。公序良俗に基づき、満18才以上(高校生除く)であり、またそれを示す公的書類を提出できる方のみ応募可能な内容となっております。