

きれいに ないたい通信

発行：美容室 Lapis -ラピス-

〒950-2064 新潟市西区寺尾西3-12-3 TEL 025-260-0966

わたしの独り言

●大きな鏡が前から欲しくて、決断しました！
自分で持てると思ったのですが、甘かったです(泣)動きませんでした。。
玄関に、そのまま置かれてます(笑)

●夏のあとは髪のパサツキが気になります。先日の研修会では髪と同じ成分のトリートメントの勉強をしてきました♪
一番欲しいツヤ・ハリのある髪を実現してくれそうです！

その名も「毛髪強化トリートメント」。傷んだり、細くなった髪に効果があります(嬉)

●化学薬品で病気になった人が作ったので安心安全な成分なのが嬉しいですね。

●何気なく使っているシャンプーは硫酸系のものには気を付けましょう。

●運動会の季節です。姪っ子が鼓笛の指揮をするというので応援にいつてきました！
あまりにも、カッコ良くて、うるうるしてしまいました。
(叔母バカですな！(笑))



店長 山際



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【ピラティス】

●ここ数年大ブームのピラティス。なんとなく名前は聞いたことがあるものの、「そもそもピラティスって何？」という疑問を持っている方は多いのではないのでしょうか？

ピラティスとは深い呼吸で気持ちをリフレッシュさせ、体本来のストレッチ能力を呼び覚ますエクササイズのことです。まずは基本の動きを覚えましょう。

- ①両脚のかかとをつけ、つま先はにぎりこぶし1個分ぐらい開いて立ちます。
- ②目を閉じ、かかからヒップまでを天井から引き上げられているようなイメージで、少しだけ前傾姿勢になります。
- ③その姿勢のまま、おへそを上げられるように深呼吸し、鼻から細く長く息を吐き切るように呼吸してください。

深い呼吸は、血流を促し、内臓全体を若返らせる効果があります。呼吸の際、肩が上がらないように意識して行ってくださいね♪



★スタッフ紹介★

毎回、スタッフをあるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです！

「この秋始めるスポーツ」の巻

●「ヤーナリズム」に「カービーダンス」と鏡の前でカッコ良く決めたいものです♪まずは、体のストレッチから！体を柔らかくして痩せ体質を目指したいと思います(^_^)



店長 山際

●ながらチャリこぎ&インナーマッスルを鍛えたい(後者はかなりの願望) 主人は暇さえあれば腹筋、懸垂etc...
少しは見習わなきゃ^^;



スタッフ 長谷部

入浴のすすめ ♪

●朝夕、ちょっぴり涼しくなりました。そんな日は、やっぱりお風呂に入りたくくなります ♪
泡風呂。oO Oo。でのんびり温まると気持ちよく眠れますよ。
(-_-)° zzz...



編集後記

季節はもう秋！
食欲の秋、お洒落の秋ですよ♪
ダイエットと言いつつ、新米は美味しくいただきました♪
さらに最近、ロールケーキにハマっています♪
ダイエットは、ほど遠いですね(涙)
寒くなってきましたので、暖かくしてお過ごしください！
それでは来月もよろしくお付き合いください♪

店長 山際



【”新しいメニュー誕生？”】

●ハリ、コシがない、●ボリュームがない、●ツヤがない、●髪を傷めたくない、方には特にピッタリ！です。→→<(^-^)> 髪に最も近い成分「アミノ酸」が「髪」を蘇らせてくれます(*^^)v 【毛髪は『18種類のアミノ酸』で出来ています！】→→→”18種類のアミノ酸”を補給してあげれば、施術のたびごとに、毛髪は良くなってきます(^_^) こんなに効果のあるトリートメントなら試してみたいですね

10月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24/31	25	26	27	28
						29

※研修会の為、変更になることがあります。



美容室 Lapis -ラピス-

住所 〒950-2064

TEL 025-260-0966

営業時間 9:00~18:00

定休日 毎週日曜日
他不定休

駐車場 4台

E-mail info@lapis-salon.com

URL http://www.lapis-salon.com



携帯はこちらから



西大通り(前116号線)沿いのドラッグトップス駐車場の向いです。