

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

●まつ毛の美容液のモニターで毎日、寝る前に付けてます。「ながーい、まつ毛」って、憧れますよね♥
それから、「美白美容液」もお試し中です♪
良い報告が出来るよう、忘れずに付けたいと思います！

●ただ今、勉強中の毛髪強化トリートメントは、髪と同じ成分「アミノ酸」を髪に導入するものです。

髪にハリと自然なボリュウムを出してくれるので、お手入れがやりやすくなります。

これは、今月のイチオシですね！

☆【ホームページ】をリニューアルしました。是非、のぞいてみてください♪
☆「Face book」始めました。

●らくらく体操を出来そうなのを見つけてきました！
「バランスストーン」1日10分、履くだけトレーニングのサンダルです。
体操&ストレッチをこれで頑張りたいと



店長 山際



【ヨガ】

●健やかで美しいライフスタイルへの関心が高まるなか、心と体のバランスを整えるヨガはたくさんの人々から注目を集めています。
自分のペースで無理なく出来るヨガは、「ねじり」や「伸び」といった姿勢が入るため、運動に苦手意識がある方でも効率よく体内の血や気のめぐりをアップできます♪

- ①ヨガマット(または床)の上にあぐらをかいて座ります。
- ②左脚を右脚の太ももの外側にクロスさせます。
- ③脚はそのまま、胸の前で両手を合わせ、上体をゆっくりと左側へねじります。
- ④ねじった状態で、ゆっくりと3呼吸してください。これを左右2回ずつ行います。

ねじる時は、猫背にならないように意識しながら、ウエスト部分からねじることを心がけ、ねじった時にヒップの2つの山が浮くようであれば、少しねじりをゆるめるようにしてくださいね。



★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！

「私の元気の元」の巻

●元気の元は1歳の息子です(〜〇〜)
逆にストレスの元は、9歳の娘ですorz



スタッフ 長谷部

●「ありがとう」という言葉。それに「笑顔」がついてたら最高に嬉しいですね(〜o〜)/



店長 山際

●「シミ」「乾燥」「毛穴が目立つ」40代以上の方に使ってほしい美容液満足度第1位の特濃実感美容液デス！塗った瞬間「温かい」即実感！あなたの肌トラブルに最後の1



ピュア・ビタミンC「C-7」

編集後記

●何となく忙しくなる、師走です。一年を振り返って、どんな年でしたか？
年を追うごとに、一年がとても早く過ぎてしまいます。
来年の話をすると鬼が笑うと言いますが、来年も楽しい年にしたいですね！

●予定が、次々に入るこの時季、気がついたらこの髪？とならないように、早めのご連絡をお待ちしています。それでは、来年もよろしくお付き合い下さいね！

店長 山際

入浴のすすめ

冬になると多くなる肌のかゆみは、入浴後にひどくなる場合があります。すよね。熱いお湯に入らないことや体を力任せにゴシゴシ洗わないこと、湯上りにすぐ保湿をすることなどがかゆみ軽減のポイントです。

また、自然素材の石けんや保湿効果が高く、刺激の少ない入浴剤を選ぶなどの工夫も取り入れましょう！

か、かゆい

美容室 Lapis -ラピス-

住所 〒950-2064 新潟市西区寺尾西3-12-3

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

12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	24
25	26	27	28	29	30	31

※年末は30日まで、新年は4日から営業致します。