

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2012 2月号

美容室

## Lapis 通信

びょうしつラピスつうしん

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<sup>ひとりごと</sup>

●東京の研修会に参加してきました。研修会に参加すると、いろいろな刺激をもらえます。昔の人と現代人の髪は変化していて現代人は髪がスカスカになってきているそうです。いつまでも勉強は必要ですね(汗)

●先日、久しぶりに友人と会い、チラッとペットショップを覗いてみました。動物好きの友人に、モルモットどう？と聞かれ悩みました。小学生の人気のペットは「モルモット」だそうです！確かに、可愛いし癒してくれそうです。う。。。いつか、飼いたいですね(笑)

●お友達の「ベジ会」に参加して、お野菜のレパートリーが沢山あるのに驚きました！どんなに食べても太らないし、美味しい！機会があったら習いに行きたいです♪

●寒くなると、体が固くなってきます。不調の原因にもなるそうです。痛いけど、毎日ストレッチに励みたいと思います(痛っ)



店長 山際



## 【骨盤まわりのストレッチ】

●骨盤は、身体の真ん中に位置する美しい姿勢を保つための【要】であり、痩せやすい身体作りにも影響を与える重要な部分です。また、腰がしっかりしていると、身体全体のバランスが良くなります。普段使わない骨盤まわりの筋肉を刺激して、内側から引き締まった身体を目指しましょう。

- ①うつぶせになり、重ねた両手の上におでこを乗せませす。
- ②両脚を腰の幅に開き、膝を伸ばしてつま先を立てませす。
- ③ヒップを締めるようにかかとを合わせ、10秒間キープ。そして、合わせたかかとをゆっくりと元に戻します。これを3回繰り返してください。

ストレッチ中は、膝が曲がらないように注意してくださいね。骨盤まわりをストレッチすることで、腰痛の予防にもつながりますよ。




# 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！


**「今、一番欲しいもの！」の巻**

●当たりクジのロト6が送られてきたら嬉しいです！！マイホーム万歳ですね (#^.^#)




**スタッフ 長谷部**

●体に良いマットレスです！  
低反発 or 高反発で悩んでいる私です(\*▽\*)♪  
良い睡眠は必須です＼(^o^)/



**店長 山際**

●「つむじ割れ大作戦」！●  
前の人の頭を見ると、なぜか自分のつむじが気になります(T\_T)付けて待つこと3分。ポリュームスタイルの出来上がり＼(^o^)/



**PF リアクター**

## 編集後記

恵方巻き、注文しました！  
食べ方があるようですが、気にせず美味しくいただきましたと思います(笑)  
1月の、大雪で、長谷部共々筋肉痛です(泣)  
春が来るのも、もうすぐです。綺麗な髪で春を楽しむに待ちましよう♪  
スタイルチェンジも良いですね♥  
それでは来月もよろしくお付き合いくださいね！

店長 山際

●最近「ノンシリコン」という言葉をよく聞きます。シリコンが悪者のように言われていますが、使い方を間違わなければ良いのです。でも気にされる方は避けたほうが良いでしょう。  
地肌、お肌にも関係してきますからシャンプー、トリートメントをお買い求めの際は、内容成分を見るよう心がけましょう(^.^)

**お店からのお知らせ**

- 「Facebook」を始めました。いろいろなお友達が増えて楽しいです(^.^) 貴女も参加しませんか？
- 1月に企画しました「福袋」、お陰様で完売です。使用した感想など教えてくださいね (^\_^)☆



**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



