

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2012 4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

●ちよっと面白そうな「ナチュラルメイク講座」に参加して来ました。  
大勢でワイワイとメイクするのって楽しい♪

笑いが絶えない講座で、本当に楽しかったです(笑)

その後、「スキンケア講座」もあり、普段使っている化粧品で、お手入れにも参加しました!

同じ物でも、使い方で違うのですね(驚)なんと全員、ビックリしてました。

この方法は皆さんに伝えたいです!  
お肌の乾燥の方は必見です(笑)

●私はコットンを使わない派だったので、コットンで化粧水をしっかり、お肌に染み込ませ、エッセンスやクリームを丁寧に塗りこむのです。

そうすると、翌朝のお肌がシっとり、ツヤツヤ。  
しばらく検証しようと思います(笑)

●4月3日、東京の勉強会に参加します。いろいろな方に会って情報交換していきたいと思えます。いろいろな情報を集めてきます♪



メイク講座での写真撮影



## 【二の腕をシェイプ!】

●「ポッチャリした二の腕をなんとかしたい!」と思っていても、「まだ肌寒いし、長袖を着るから…」と言い訳をして後回しにしてはいませんか? 二の腕を引き締めると、バストが大きく見え、女性らしさがぐっとアップします。

夏までに二の腕をすっきりシェイプして、今年こそ【モモンガのような二の腕】から卒業しましょう!

①うつぶせになり、脚を腰幅に開いてつま先を立て、かかとを天井へ向けます。

この時、両手を胸の横に置き、肩の力を抜いて腹筋を意識してくださいね。

②息を吸いながら、両手でマットを押して上体を反らせ、太ももをマットから浮かせてキープ。この姿勢で、ゆっくり5回呼吸をしてください。

これを一日3セットを目安に行ないましょう。意外とハードな体勢ですが、効果てきめんなのでオススメです♪




# 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！

**「好きな芸能人は誰？」の巻**

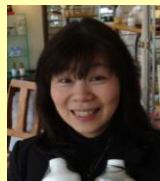
●最近ライブに行くのがCNBLUEです！！ロックな感じです^^毎回ライブは汗だくです(^\_^)♥東方神起は変わらず大好きです♥いやーいっぱいすぎて挙げきれません(>\_<)

**スタッフ 長谷部**




●私は「おさむちゃん」です♥誰って、「向井 理」ですよ(^\_^)ある意味、揃いすぎてますけど、見てる分には癒されます(\*'▽')♪

**店長 山際**



●ご家族で安心して使っていただけるアミノ酸シャンプーの業務用をお付けする事ができるようになりました。4月末までご予約承ります。(限定12セット)詳しくはスタッフまで(^o^)/

**ご予約承ります(^\_^)♪**



## 編集後記

卒業式も無事に終わり、春がそこまで来ています♥季節の変わり目は体調にも影響します。毎朝の体調管理の基本を上げてみました。

- 1日3食(最近では2食という説も)
- 食物繊維を摂る。
- 早寝早起きする。
- ストレスをためこまない。
- おなかを動かす運動をする。

それから、ストレッチもお忘れなく！かなり大事です(笑)それでは来月、またお会いしましょう♪

店長 山際

●【注目です！】お肌を美しくするのに栄養を摂ることが重要な理由●

お肌や髪を健康にするのに最も重要なことは身体全体を健康にすることです。身体の中では特に重要な脳や内蔵などに優先的に栄養が使われ、お肌や髪などは最後に栄養が回ってくると言われています。早くお肌をきれいになりたい方はビタミン、ミネラルなどの栄養を日頃から肌や髪にいき渡るまで十分補給するよう心がけましょう！

☆これから果物が美味しい季節☆

果物には、甘味+酸味(有機酸)がプラスされています。甘味は速攻のエネルギー源となり、酸味は疲労回復と血糖値の安定を促進してくれるそうです。



**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



