

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2012 8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

●暑さ真つただ中！
水分は常に、摂るよう心掛けてください
ね！甘いものより、ミネラルを含んだもの、
麦茶なども良いそうです♪

●7月は、講習会に恵まれ、色々と学ばせてもらいました。ありがとうございます！
まだまだ、身につけることが沢山ありました！
頑張らなくちゃ♥

●一番の収穫は『マテリアセラピー』です！
鍼灸と同じような効果が得られるなんて素晴らしいです。
7/24の第2回目は、足を相モデルでやりました。ちょっと恥ずかしかったですが、
帰りの足取りは軽やかでした♪片方だけだったので、
軽いのも片足だけでしたが(笑)
他にも、○○効果が期待できるのも魅力です。
暫く検証したいと思います。

●ご飯を美味しく炊ける『土鍋』を譲って
もらいました！
土鍋で炊くご飯！
良いですよね♪
美味しいご飯、いただき
ます(笑)



店長 山際



貴女も今日から始めてみませんか？

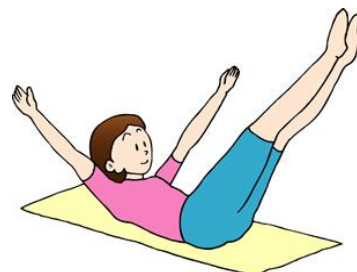
かんたん運動

【バストライン】

●どんなに美しいファッションに身を包んでも、バストの位置が下がっている、せっかくのオシャレも台無しです。バストの下垂を、年齢のせいだとあきらめないで！
バストの下垂が気になってきた時点でエクササイズを始めれば、若々しくてフレッシュなラインを保つことができますよ♪

- ①仰向けに寝て、両手は体の横。両足はかかとをくっつけ、つま先を握りこぶし1つ分あけます。
- ②顎を引いて顔を少し起こしたら、肩が上がらないよう注意しつつ、ゆっくりと息を吸いながら両手を大きく広げて(天井へ向けて)、両足を上げます。この時、腰が浮かないように注意してください。
- ③息をゆっくりと吐きながら、ももの裏側に手を添えて膝を胸に近づけ、体を抱え込んで元に戻します。これを5回繰り返してください。

体を伸ばす時(②)に、グイッと引っ張られるように意識す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！

「この夏の暑さ対策は？」の巻

●愛用は扇風機ですね！
我慢できなくなったら、エアコン登場です！(´Д`;)ノそういえば、冷感シートもありました！これ、意外と役立ちます(n´▽´)η



店長 山際

●寝る時に冷感シートをしいて寝ます！！でも、結局下の子に占領されてます朝方にはΣ(°▽°)ノ水分と少しの塩分を取りましょうね(´_`)☆



スタッフ 長谷部

●『マテリアセラピー』を3回コースで習いに行ってます。これを夏のエアコン対策で、足の冷え、だるさに活用しようと思います！フットワーク軽くサクサク動きたいと思います！(´o`)ノ



マテリア リフレ

編集後記

暑さでボーっとしていたのか先日、階段からすべり落ちてしまいました。大事には至りませんでした。あちこち痛かったです(泣)
「下半身から弱ってくる」と良く聞きます。足を鍛えなきゃ！と、思いました。それで今月は、研修会で勧められた健康についての本を読みたいと思います。感想は次回、報告しますね。

それでは、来月もお楽しみに♪

店長 山際

プールに入った後は、お肌に塩素がついています。でも、プールに入った日はお肌がふやけてもろくなっている。ゴシゴシと洗うのはNGです。シャワーですっきりと塩素を洗い流すような(お肌をいたわるような)入浴法を心がけてくださいね。もちろん、入浴後の保湿クリームもお忘れなく♪



入浴のすずめ

Lapis

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



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。

新潟 美容室ラピス

検索