

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2012 10月号

美容室

Lapis通信

ぴょうしつらピスつうしん

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

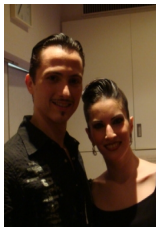
●今月から、「EPO」電気でEPO活中です！
やっぱり、明るいつて良いですね！

●先月のイベント参加は本当に緊張しました(笑)順番
を覚えていたのは奇跡です！
終わってしまったと「あつ」という間ですね。
この夏一番の思い出になりました。

●食べ物美味しい季節になります。
悲しいかな、食べたものがどんどん身になってしまいま
す(泣)
三日坊主の私ですが本腰を入れて運動をしたいと思います！

●友人に誘われてアルゼンチンタンゴを観に行ってい
ました。踊りの雰囲気も味わえ、とっても素敵でし
た！
ちなみに、お試し体験してきましたが、難しいですね。
簡単そうに見えて、実際は大変なのですよ
ね！
足取りが軽くなるように、「マテリア」で足のポロだし
をしなくては(笑)

●そろそろ衣替えの
時季ですね。断捨離
もしながら片付け
なくちゃ！



店長 山際



【腹筋ストレッチ】

●男性でも女性でも、お腹がポッコリしていると「ボディコントロールができてない人…」という印象をもたれがちなお腹回り。ポッコリお腹を見るたびにため息をつく自分とサヨナラするためには、腹筋を鍛えるのがいちばんです。
腹筋を鍛えると腸の動きも助けられ、便秘の解消にもつながるんですよ♪

- ①イスの上に体操座りのような格好で座り、背筋を伸ばし、足はしっかり乗せます。
- ②息を吐きながら、体全体を膝に近づけます。このとき、手で体を近づけるのではなく、お腹を縮める要領で体を膝に近づけるようにしてくださいね。

小さな動作ですが、腹筋運動の苦手な女性でも手軽に行なえるこのストレッチ。
②でお腹がギューっと縮んでいることを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！

「10月のイベント」の巻

●やっと新潟で大好きなバンドのライブがあります♪ライブのためにグッズを改造中です(n'▽')η あー今年最後のライブになりそうです！楽しい♡



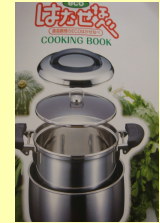
スタッフ 長谷部

●しばらく、レプローストの研修に明け暮れます。少しサボっていましたが、鍛錬したいと思います(@.@。目標は姉の超クセ毛を縮毛矯正せずに落ち着かせることです(ー)!!



店長 山際

●お料理教室で見た博士鍋。ずーっと気になっていましたが、見つけました「スカートをはいた鍋！」便利そうです(^.^)エコです！脱、電子レンジです\(^o^)/



博士鍋

編集後記

先月から、長期に渡っての研修会に参加することになりました。美容師としてレベルアップしたいと思ます！
そしてただ今、新しい技術を試させてもらっています。もし、変化に気付いたら教えてくださいなね♡
それから2023年のカレンダーが、もう出来てきました。恒例のお花のカレンダーです。お渡しできるのはまだ先ですが楽しみに待っていてくださいなね♡
それでは来月も、よろしくお付き合いくださいなね！

店長 山際

読書の秋という言葉がありますが、お風呂で読める本があることをご存知でしょうか？この本は耐水性の素材で出来ているため、水に濡れてもシヤンブーなどの泡がついても大丈夫。また、最近はお風呂用のブックスタンドも販売されているので、秋の夜長にお風呂で読書をしたという方にはオススメです♡



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、8日、15、16日。22日。

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

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2012 10月号

美容室

Lapis通信

ぴょうしつらピスつうしん

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

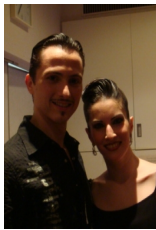
●今月から、「EPO」電気でEPO活中です！
やっぱり、明るいつて良いですね！

●先月のイベント参加は本当に緊張しました(笑)順番
を覚えていたのは奇跡です！
終わってしまったと「あつ」という間ですね。
この夏一番の思い出になりました！

●食べ物美味しい季節になります。
悲しいかな、食べたものがどんどん身になってしまいま
す(泣)
三日坊主の私ですが本腰を入れて運動をしたいと思います！

●友人に誘われてアルゼンチンタンゴを観に行ってい
ました。踊りの雰囲気も味わえ、とっても素敵でし
た！
ちなみに、お試し体験してきましたが、難しいですね。
簡単そうに見えて、実際は大変なのですよ
ね！
足取りが軽くなるように、「マテリア」で足のポロだし
をしなくては(笑)

●そろそろ衣替えの
時季ですね。断捨離
もしながら片付け
なくちゃ！



店長 山際



【腹筋ストレッチ】

●男性でも女性でも、お腹がポッコリしていると「ボディコントロールができてない人…」という印象をもたれがちなお腹回り。ポッコリお腹を見るたびにため息をつく自分とサヨナラするためには、腹筋を鍛えるのがいちばんです。
腹筋を鍛えると腸の動きも助けられ、便秘の解消にもつながるんですよ♪

- ①イスの上に体操座りのような格好で座り、背筋を伸ばし、足はしっかり乗せます。
- ②息を吐きながら、体全体を膝に近づけます。このとき、手で体を近づけるのではなく、お腹を縮める要領で体を膝に近づけるようにしてくださいね。

小さな動作ですが、腹筋運動の苦手な女性でも手軽に行なえるこのストレッチ。
②でお腹がギューっと縮んでいることを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！

「10月のイベント」の巻

●やっと新潟で大好きなバンドのライブがあります♪ライブのためにグッズを改造中です(n'▽')η あー今年最後のライブになりそうです！楽しい♡



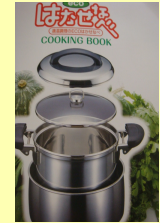
スタッフ 長谷部

●しばらく、レプローストの研修に明け暮れます。少しサボっていましたが、鍛錬したいと思います(@.@。目標は姉の超クセ毛を縮毛矯正せずに落ち着かせることです(ー)!!



店長 山際

●お料理教室で見た博士鍋。ずーっと気になっていましたが、見つけました「スカートをはいた鍋！」便利そうです(^.^)エコです！脱、電子レンジです＼(o^o)／



博士鍋

編集後記

先月から、長期に渡っての研修会に参加することになりました。美容師としてレベルアップしたいと思ます！
そしてただ今、新しい技術を試させてもらっています。もし、変化に気付いたら教えてくださいなね♡
それから2023年のカレンダーが、もう出来てきました。恒例のお花のカレンダーです。お渡しできるのはまだ先ですが楽しみに待っていてくださいなね♡
それでは来月も、よろしくお付き合いくださいなね！

店長 山際

入浴のすすめ

読書の秋という言葉がありますが、お風呂で読める本があることをご存知でしょうか？この本は耐水性の素材で出来ているため、水に濡れてもシヤンブーなどの泡がついても大丈夫。また、最近はお風呂用のブックスタンドも販売されているので、秋の夜長にお風呂で読書をしたという方にはオススメです♡



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、8日、15、16日。22日。

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