

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2012 12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

私のお気に入りとちょっと  
気になるもの。

探し物ありませんか？

なにげに  
『これいいね！』●キラキラパウダーを発見！  
女性の心理をつくのでしょう  
か？これをつけるとウキウキし  
て幸せな気分になります♪●『レプローストアカデミー』に参  
加して、ヘアビュウザーが髪だけ  
でないことを知りました！他の  
使い方も勉強してきます！●マテリアセラピーを私の足で試  
して3ヶ月。バカの大足と言われ  
た足は、一回り小さくなりました。  
かなり毒素が溜まり浮腫んでい  
たんですね(泣)今は、サクサク軽  
やかに足が上がるようになりま  
した(笑)●友人に『お尻のブ  
ラ』『これいいよ！』  
って話していたら  
『こまち』に『バトツ  
クスブラ』で載って  
たんです！  
友人曰く、かなりの  
スグレモノらしい  
です(笑)

マテリアリフレ



貴女も今日から始めてみませんか？

## かんたん運動

## 【ショートパンツが似合う美脚ストレッチ】

●冬のショートパンツ×ブーツのコーディネートは、文句なしに可愛いですよね。ミニ丈のパンツやスカートは、ある程度筋肉がついた健康的な脚で履きこなしたいものです。

冬でもショートパンツを履きたい貴女のために、膝上はもちろん、脚全体をスッキリさせるストレッチをご紹介します！

- ①膝を立てて床に座り、両手は指先を前に向けて、お尻の後ろに置きます。
- ②お尻を床から離し、膝が90度になる位置を確認します。そして、足の付け根(そけい部)が伸びる位置までお尻を引き上げます。
- ③そのまま、ゆっくりと左足を天井に向けて伸ばします。
- ④伸ばした左足をゆっくりと床ギリギリまで戻します。この動作を5回繰り返し、反対側の脚も同様に行なってください。体がゆるみがちなこの季節だからこそ、頑張って他の人と差をつけちゃいましょう！



# 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100円ショップ活用術♪」の巻

●ライブのうちわを作るのに良く活用します！！いかに、目立つか、\(\*´▽`)/が勝負です(\*▽\*)♪  
店によって品物が違うので、はしごもよくします(笑)



スタッフ 長谷部

●片付け収納ケース、雑貨など。ハロウィンでも活躍しました(^\_^) 東京から来る先生が、大好きで抱えきれないほどの生活雑貨を買って帰って行きます\(@o@)/



店長 山際

●髪がキレイになるビューザー(^.^) パサつきやすい冬は大活躍しますね！ご予約、承ります。この機会にいかがですか？「C-7」のご予約も受付中(^\_^)



ヘア・ビューザー♪  
(m´ω`´)m

## 編集後記

※血圧が高めの方や心臓に問題のある方は、十分に気をつけてサウナに入りましょうね。

サウナに10分間入ると最大で約1リットルの汗が出て、全身の毛穴から汚れや古い皮脂が排出されます。その結果、皮膚が鍛えられ、身体が温まるため、風邪の予防につながります。気温が下がるこの季節は、サウナでポカポカ温まりましょう♪

入浴のすずめ



2013年のカレンダーが出来てきました。来年も活用していただけると嬉しいです♪  
今年も福袋を用意しました。使ってみたい商品を見つけて是非、試してくださいね！

1年があっという間です！今年はどうな年でしたか？  
来年の話をするとう鬼が笑うと言いますね♪  
が、来年も素敵に毎日を過ごしましょうね♪  
少し早いですが、良い年をお迎えください♥

店長 山際



### 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


