

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2013 4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

私のお気に入り & 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！」

●「30分トレーニング」体験してきました！
毎日コツコツ続けるのが筋力アップにつながります。実感しました(汗)

●カラーをしても髪が傷まない。ドライヤーで髪が良くなる。今までの「常識」が「新常識」に変わってきています。驚くことばかりです！

●「フスリー」今まで、面倒だと思っていましたが「レブprostアカデミー」の実習で、頭皮のレベルアップに効果的と聞き、必ず使用してます！頭皮の若返りはお肌の若返りへ頑張ります(笑)

●「もう年だから」とか、「どうせ○○だから」という言葉を言ったり聞いたりしますが、自分がやろうと思えば出来るし、ダメだと思えば出来ない。全て自分次第なのよね、何気ない会話で、素敵な結論が出ました。私も思考回路を前向きにしたいと思えます(笑)



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

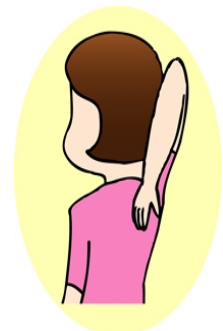
【肩コリ解消ストレッチ】

●パソコンなどによる仕事の疲れや産後ママの大きな悩みとして取り上げられる肩コリ。肩コリは、悪化すると頭痛などの症状が現れることがあるので、きちんと予防することが大切です。

①指先で肩を触るように両肘を曲げ、その肘を天井の方に向けて上げます。

- ②右肘を真上に向けたまま、左肘は真下へ向けます。この時、両肘が広がらないように注意してください。
- ③ゆっくり楽に呼吸をしながら、左右交互に肘をエレベーターのように上下させてください。この運動を4～6回繰り返します。

二の腕のあたりが伸びているのを意識しながら、余裕があれば右肘が上を向いている時は顔を左に向け、首筋が伸びていることも意識してみてください。痛みが出たり、腕や顔を動かすにくい場合は、無理をしない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！

「今、お気に入りのモノは？」の巻

●コンビニのアメリカンドッグにはまっています(;>.<)そーです！！太ります！揚げ物です(-_-;)でも、つつい声に出ちゃうんです。アメリカンドッグくださ〜いって(´Д`)



スタッフ 長谷部

●研修会で習ったことですが、唇をブルブル震わせることです(´^`)
出来なくて焦りました(T.T)巻き舌はもっと出来ません(´Д`;)が、どちらも喉を癒してくれます(*´▽`*)



店長 山際

●少々硫黄の臭いが気になりますが、「硫黄の臭いは一瞬、おならの臭いは一生。選ぶのはあなた次第です！」をキャッチフレーズに美容室クチコミで1ヶ月20,000個が売れたそうです！＼(◎o◎)／！私も買っちゃいました。



「腸クレンジング」が大ブーム！

編集後記

新入学の季節です。そして、ひと雨ごとに暖かくなり桜の季節、春がやってきます。楽しみですね。私事ですが、毎年恒例の実家のお手伝いに行きます。今年は、人手が足りず、やったことのない仕事を頼まれました。美味しいご飯を食べるため頑張ります。身体をたくさん動かして脂肪を燃焼したいと思います(笑)

それでは、来月もよろしくお付き合いくださいな。

店長 山際

グッと笑える
面白ソソビカ

ガムとチヨレートと一緒に噛むと、口の中で溶けてなくなることをご存知ですか？チヨレートにはココアバターという油脂が含まれていて、この油脂がガムを軟らかくし、溶かしてしまうんです。チヨレート以外の食品でも同じことが起こる場合があるので、ガムと他の食品を一緒に食べることは避けましょうね。

※ガムは、溶けても人体には影響ありません。



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