

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2013 6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？

なげに「これいいね！」

●「クオリアデザイン分析学」に納得！これからの美容の新常識です。美容師には感性和センスも大事ですが、これからは骨格補正による似合わせが主流になりそうですよ。

●韓国ドラマの「トニイ」。面白くなってきました！主人公のトニイには、毎週ドキドキさせられます(笑)

●最近、知り合った整体の先生に外反母趾と言われ、外反母趾用の5本指ソックスを勧められました(笑)今までは恥ずかしい気持ちがありました。これからは堂々と履けそうです。

●夏になると「フット」の存在を思い出します。虫よけ、虫刺され、肩こり、などなど。今年も、外反母趾に付けて効果をみてみたいと思います。



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【ピラティス】

●「ピラティスを始めてみたいけれど、難しそう…」と躊躇している女性は、意外と多いものです。でも、ピラティスは、もともと負傷兵のリハビリとして開発された運動のため、カラダの柔軟性や運動経験、年齢などは心配御無用！気持ちの良いピラティスで、憧れのマーメイドボディを手に入れましょう。

- ①両手を広げ、両膝をくっつけて背筋を伸ばして椅子に座ります。この時、息を吸って準備をください。
- ②息を吐きながら、両膝をくっつけたまま上半身を左へねじります。
- ③息を吸いながら正面へ戻り、息を吐きながら、今度は右へねじります。これを左右交互に5回繰り返してください。

ウエストのくびれと背中引き締め、膝をくっつけることで内腿スッキリ効果も期待できる一石三鳥のこのピラティス。ゆっくりとした呼吸で行なってみてくださいね♪



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！

「近々、行きたいところ」の巻

●30周年のディズニーランドです
(^.^)
いつも超満員のディズニーは、しんどいですが、イベント盛りだくさんで楽しそうですね～(*^▽^*)



店長 山際

●出雲大社は遠すぎるので、伊勢神宮にどーーーーしても行きたいです！！
みんなで車に乗り合って団体でお参り行きたいです♪



スタッフ 長谷部

●ただのお水ではありません。カラーやパーマ、熱などで傷んだ髪を正常に整えてくれます。
パックすると、お肌の水分が整いシットリ(*^▽^*)♪



理水 No.1

編集後記

昨年の9月から通い始めたアカデミー。途中で止めるわけにはいけなくなりました(汗)やはり最後まで学びたいと思うようになりましたね。ビツクリするような技術を学んできますので楽しみにしててくださいね♪
施術では、ご迷惑をお掛けしないよう頑張っております。ご予約のある方は、お早めのご連絡をお待ちしております。
※追伸。6月23日のテストの結果が届き、合格しました♪

店長 山際

入浴のすすめ

入浴で汗腺を鍛えると疲れがとれるうえに、肌荒れが改善できます。浴槽に20センチ程度、43〜44度の熱めのお湯を入れて、膝下と肘から先だけを10〜15分つけます。その後、36度程度の湯に10〜15分半身、または全身を浸からせたら終了です。
汗腺を鍛える入浴法で、梅雨のたるさや肌荒れを予防改善しませんか？



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 9:00~17:00

定休日 9月までアカデミー参加のため不定休

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