NEWS LETTER

Lapis

2014 2月号

～キレイになれる可能性を体感しませんか～

美容室

Lapis通信

びよ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（ひとごと）

●今年も、成人式が無事に終わりました。成人、おめでとうございます！前途ある成人に幸あれ♪頑張って欲しいですね！

●さて今年になり、ようやく昨年、受講したアカデミーの修了書をいただいてきました！そして、久しぶりに会う先生方の熱いパワーをもらってきました～♪

●久しぶりに着けたエアコンが動かない（泣）試行錯誤でなんとか動きましたが、何となく空気が悪い。。。長谷部から聞いたなんとか菌がいるかも？と思い、試しに、お店から空気清浄機を借りて自宅に置いてみました！鈍い私も空気が違うような気が…（笑）自宅にも欲しいよ～

●お友達から「老前整理」という本をもらいました！なんとも耳の痛いことが沢山書いてありますが、不要なものがいかに多いかということに至ます！一度では大変なので、日々少しづつ取り掛かりたいと思います（汗）

●インフルエンザ、ノロウィルスなどが流行っていますが、春までもう少しです！手洗い、うがいを忘れずに、気を付けて過ごしましょう！

●自宅で市販のカラーは心配なので。。。自宅でも安心安全に染めれるという、『ヘナ』の勉強を始めました！染めてみたい方、いらっしゃいますか？

修了書♪

【ヒップアップのストレッチ】

女性たるもの、いくつになっても美への意識は高く、お尻もツンと高くキープしておきたいですよね。
ヒップが立体的であればあるほど女性らしい曲線美が際立ちます。
「最近ちょっと下がってきたかも…」と感じたら、ぜひ実践してみてください☆

① うつ伏せに寝て膝を90度に曲げる。
② 脚の間にクッションや柔らかいボール等を挟む。
③ クッションをゆっくりをつぶすように力を入れて、その状態で10秒間キープする。

①～③の動作を10回繰り返す。

動かしている部位を意識しながら行なうことで、効果が全然違ってきます。
自分の理想のヒップの形を思い描きながら、キレイな美尻を目指してください♪

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！

「最近、心がけていること」の巻

●気づいたときに腹筋を鍛えること！！
最近一番心がけていることは、お店に来たら空気清浄機が作動しているかまず確認作業をしています(゜∀゜)その後は、深呼吸です(*'▽'*)♪

スタッフ 長谷部

●寝る前にストレッチ！寒いけれど水を飲むこと！甘いものを控えること！そして呼吸法！まだありますが、小さいことの積み重ねを頑張りますーー！！ヽ(´Д｀;)ノ

店長 山際

●魔法のドライヤー（ヘアビューザー）を初めて使った方がビツクリ！！髪がサラサラ～喜んでいただけました(^^♪旧型から新型に変えた方にも全然違うと絶賛でした！髪を乾かすのが楽しくなります(*´∀｀*)

魔法のドライヤーの感想♪

編集後記

あっ！という間に2月です。節分には、豆まきをして、鬼退治しました♪恵方巻きは忘れてました～(笑)
下水道工事が、いよいよ始まります！大変って聞いているので、ちょっと心配です(泣)が、ご不便をおかけしないようにしたいと思いますので、よろしくお願いします！
今月から「ピュアミング」スクールに参加します！いろんな出会いがありそうで楽しみです♪
では、来月もよろしくお付き合い下さいね！

店長　山際

クスっと笑える 面白トリビア

フィギュアスケートのフィギュアとは図形という意味。これは元々、現在のように華麗に踊るスポーツではなく、氷上にどれだけ綺麗に図形を描けるかというスポーツだったため。19世紀中頃、バレエ教師のジャクソン・ヘインズがスケートにバレエのポーズやダンスのステップを取り入れ、音楽に合わせて滑走し好評を博した。これが元で、現在のような形に発展しました。

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

2月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

※2月の定休日は○、研修会は○になります。

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