

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2014 3月号

美容室

Lapis 通信

びょうしつうピスつうしん

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

● こんにちは！あっという間に3月です。今年はずが少なく、過ぎてしましやすくて良かったです。少しづつ春を感じる今日この頃です。ちよっとお洒落をして、お出掛けしちやいましょうか！

● 『ピュアミング・スクール』2回目に行ってます。歯の歯垢のように髪にも「ヘアステイン」と言うものが溜まるなんて！驚きです！

私にも経験があります。トリートメントしているのに「髪が傷む！広がる！まとまらない！何をしてもダメ！」(泣)こんな時は、汚れを取ってから栄養を入れてあげると効果は倍増です。髪って本当にデリケートですね！大切に取り扱いが必要ですよ(笑)

● 急なお誘いで滋賀県に行くことになりました！自分では絶対に行かない所だと思いきや、意を決し強行で行ってまいりました！お友達のサロンも見学して、ビューディアの勉強もしてきます！

● 「こんまり」さんの『魔法の片付け』のテレビを見て、感動しました！断捨離では不要なものを捨てる。でも捨てたけど、必要なものを選びたい。ただ捨てるのでは。ない事を教えられました。



毎日がときめく
片づけの魔法

一度知ってしまえば、とっても重要する情報です

美容情報

冬はダイエットの季節？

「冬って何だか太っちゃう…」なんて思っているなら、それは間違い。実は、冬こそダイエットの季節。春までにスッキリボディを手に入れよう！

● 体温調節がカギ

気温が10度以下になると、体は平熱を保つように体温調節を行います。そこでエネルギーを使うため、代謝が上がります。脂肪をスムーズに燃焼できます。そのために、ダラダラ過ごさず、定期的に体を動かして、上手に脂肪を燃焼させましょう。

● 冬に最適な運動法

脂肪を多く燃焼し、体温を上げられる褐色脂肪細胞を刺激するのがベスト。褐色脂肪細胞は、肩甲骨周りに多く集まっているので、ウォーキングの際にひじを軽く曲げて腕を後ろに引くように意識して動かすと効果的です。外出できない時も、家の中で足踏みをしながらから同様に腕を大きく動かします。窓拭きやお風呂掃除の時も腕も大きく動かすことを心がけると良いですよ。

冬こそダイエット！



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！

「お花見は、どこに行きたい」の巻

●「福島の三春」がキレイと聞きますので、行ってみたいです～でも、現実には「内野小学校」とか「寺尾公園」とか「やすらぎてい」とかになりそうです！あっ、リュートピアも良さそう(^_^♪



店長 山際

●やっぱり村松公園ですかね(*^*)v 屋台はたくさん出るし、商工会のイベントがあるときは豚汁もおいしいです！！遊具もたくさんあるから子供にいいですね(n^v^*)η 花より団子ですσ(´-´=)



スタッフ 長谷部

●Sマークの特許取得で「ヘア・ビューロン」が、届きません(T_T)傷まないアイロンは画期的です～製造が間に合わなくて予約待ち。。。お試しいたい方はサンプル品がありますから、いつでもどうぞ(*▽*)♪



アイロンでも髪は傷みません♪

編集後記

4月からは消費税が5%から8%になります。ラピスでも、それに伴い消費税が8%になりますので、よろしくお願ひ致します。インフルエンザが流行しているようです！手洗い、うがいは欠かせません。PM2.5も油断大敵です！しばらくはマスクが活躍しそうです(笑)春は足音を立てて、そこまで来ています。楽しみに待ちましょう♪

では、来月号もお楽しみに。
店長 山際

お風呂はシャワーだけで済ませず、お湯に浸かるようにしましょう。お湯に浸かると体が軽く感じます。これは浮力効果と呼ばれ、体にかかる重力が9分の1程度になるため。浮力効果があるので、筋肉や関節への負担が軽減され、体の緊張がほぐれて深いリラクゼーションを得ることができるだけです。浸かることを心がけて。

湯船でリラックス♪



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



3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	24/31	25	26	27	28	29

※3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