

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2014 8月号

美容室

Lapis通信

びぼ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

● あっという間に8月に突入です！
7月は『ケアミング』講習会に2回参
加しました。

髪を傷めないために研究している先生
がいて、かなりマニアックな先生です。
『本質美』を勉強してきた私にとっては
『目からウロコ』です！『ケアミング』
&『バイオプロログラミング』で、髪質の
変化がとっても良い感じに思います♪
『まとまり感』、『ハリ』、『コシ』、『ツヤ』、
そして『ボリューム』私の髪にいい感じ
です(笑)

(※長谷部の髪もいい感じ♪)

● 断捨離で、古着屋さんにお願した
洋服&バック類が、な、なんと

¥90000になって戻って来ました！
(ラッキー♥)

● 『イカサクラゲ』を雑貨屋さんで見つ
けてきました。

水の中をゆらゆらしてるのを見ると、
涼しげで癒されます(笑)

● エアコンが苦手な私、ようやく可愛
い扇風機を見つけてきました(笑)

もちろん。おやすみタイマー付き！し
ばらく活躍してくれそうです(笑)



店長 山際



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【内もものストレッチ】

●美脚の条件のひとつ、太もものすき間。これは内
転筋という普段使いにくい筋肉を鍛えることで得ら
れます。今からでも遅くありません。長年放っておき
弛んでしまった内ももを鍛えましょう！
その方法はとても簡単です。
『脚を前後に開いて立つ』
なんとこれだけです！

ここでのポイントは2つ。

- ①前の脚の親指の延長線上に後ろの脚の親指がく
るように立つ。
- ②両脚ともつま先と踵が真っ直ぐになるように立つ。

まずはこの状態で30秒立ってみましょう。実際やっ
てみると意外ときついことがわかります。

バランス良く立つためには、内もも
をうまく使う必要があります。
コツは、体重を少しだけ足の裏の内
側にかけて、内ももを使って balan
スをとりながら立つこと。

できるようになったら少しずつ脚幅
を広げて、時間も1分、1分半と伸
ばしていきましょう。



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！

「今年お盆の予定は？」の巻

●お盆の予定がなくなってしまいました～何をしようかと思案中(*'▽')♪
仕事をするのが一番かな(^.^)あとは、暑さに負けず、『断捨離』デス(-_-)



店長 山際

●お盆よりは前ですが、笹川流れに泳ぎに行きたいです(n'▽')η
小さい黄色い魚が取れそうでとれないので今年はずくって飼いたいなあ(▽)帰り道で天国行っちゃいそうですけど。。。



スタッフ 長谷部

●『ピュアミング』のシャンプー&コンディショナーが、届きました！美容の最新商品です～用途に合わせてご用意していますが、気に入ったシャンプーに巡り会えていない方のために。。。(^^)♪



【限定】25セット

編集後記

●暑中お見舞い申し上げます！お盆ですね！
●昨年、行けなかったのですが今年はお墓参りに行きます！
●今年は、何年ぶりかで同級会があります。会うのがとても楽しみです。前日は頑張って『特別なパック』をして、お肌ツルツルにして出掛けたいと思います(笑)
●暑い日が続きます。熱中症に、気を付けて水分をしっかり摂ってくださいいね！それでは来月も、よろしくお付き合ってくださいね♪

店長 山際

入浴のすすめ
ハーブサウナという、多種類の天然ハーブを蒸気にしたものを使ったサウナがあります。体を温めることができるほか、美肌やダイエット効果、免疫力アップ、生理のトラブルの改善などに役立ちます。汗をたくさんかくことが特徴で、ハーブの力をしっかりと取り入れることができ、昔からある湯治のような位置づけの入浴方法です。



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



8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
						30

※8月の定休日は○、○はお盆休みです。