

う痒2● がのるか天食を説早● あパパっ然べ購明速体 い度 と目 るンンた酵で入通 、 に 探良 W とだ 嬉そ で母し すのま Ŋ きの ح 帰 の 嬉 っすにパ う い う パい Þ うこと ぐ行っ 酵 がムズムズするときに て ンで、 厶 で い ま 4です(笑)痛母くん』が、 母 かにき す。 で し 分 b, 分ま す た さ , ね む で、 . が 香 しん か ! あ 安ば りたが < 作 Þ 心し つ と お 笑出 つ いラ し < て こ 来 い勧 けピ て て き た W うめ どス 食 美 なた لح 間の ベ味 で 目 お結 にパ 聞 1 は が れし

果

店

し思いアて● たす。に たえ音 コ聞先 ! な楽 き日 いでデ ま す 軽しオ し ンた。 は ンド やた か♪ の 7 よ ネ な 音キう 才 Ŧ 色口な ニカの ? にの لح 癒 重 の演 さち て よ奏 テ れのも うを て楽心 な初 き器地 ? め まと良

りでり● 「□ 酉 夏 来実続の 1= の つ カ 涼き ま テ いし 緑た の! で 植 カ赤 え < た て ン可ず を愛ず 作いめ



店長山際



・クリ

する

ほ

<u>寸</u>

一ちま

す

【 くびれをつくるエクササイズ】

●誰もが気になるお腹周りの「くびれ」。くびれを作 るには、腰をひねる動作が必要です。ひねるために は上半身の柔軟性が必要となります。背中・肩甲骨 周囲・肋骨周囲・胸などの筋肉に柔軟性がないと体 を上手くひねることができません。

上半身の柔軟性を出すことは、くびれを作る第一歩。 このストレッチで美しいくびれを手に入れましょう。

①足を横に投げ出して座ります。つま先を左側に出 した場合、右側に体重を乗せ右のお尻で座ります。 ②両肘を肩の高さまで上げ、胸の前で指先を合わ せ、顔を正面に向けたまま体を右側にひねります。

意識するのは左の脇腹です。脇腹以外で意識がい くところは体が硬い部分なので、その部位のストレッ チを先に行なうと効果的です。

20回行なったら左右を変えて 20回行ないます。はじめは2 セットで、慣れてきたら1セッ ト追加してください。

き

簡単そうで意外とできないエ クササイズなので、頑張って 続けてみてください。



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!

『クリスマスで欲しい物は?』の巻

●インフルエンザ対策のために、自 宅用に『空気清浄機』です! 綺麗な空気のパワーは計り知れな いものがあると思います♪この時季 には欠かせません!!頼りにしてま す(*'▽'*)♪



店長 山際

●漫画本セットがとっても欲しいで す!!完結しているものでオススメ な漫画本があったら教えてください $(\#^{^}.^{^}\#)$

どんどん漫画本で我が家埋まりそう です(;´Д`)



スタッフ 長谷部

●ココヤシ油に変えて食用油を一切 使わなくなりました。これが面白いこ とに、胃もたれなく揚げ物を食べれ ます!ポッチャリー家の我が家の父 の健康診断結果が楽しみで仕方あ りません!by長谷部



『ココナッツオイル』

で暖あ1き日を間先爾 はかり2に々とを月 - ここで月走くま月過をてい末島 しずはご大もたはは、 し切早だ 父何と 1 たにくき のとー もおくべ 感ま 1) 1 なヶ お出なン そ لح じし く月 楽かっト 3 し 思 た。 て月 回忙な しけてや ま楽並月忌し み下き忘 6すしみ日がいま 店にさま年 くでのあでし ♪いし会 ♪す経りすた 前がついね。 ねたな ! のど 前がつ Ш

向

て浴いに用ます水そあレバ はのま優とれ かんりッス かめ。 でト死然作バすュルがにの。 がにの。 かの。 もト で取りるクの ミれソ では すりあとスバ ネ てル き体 ラ つい効ス か入 いト るが た わ果ソ ル ?れ るに こょ れかれ が もは ル とく た。の死 か温 は、 つがあれ らま あの 人り 発りり海 気 汗と

作含



Lapis

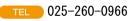
際

でが

美容室 Lapis -ラピス-

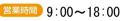


住所 〒950−2064 新潟市西区寺尾西3-12-3



の

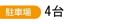


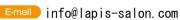














http://www.lapis-salon.com

12月 お店のカレンダー 🐣

ま層

が



8 9 12 13 10 11 15 16 17 18 19 20

22 23 24 25 26 27 29 30 31

※12月の定休日は○です