NEWS LETTER
Lapis ～キレイになれる可能性を体感しませんか～
2014 12月
美容室 本質美サロン【バイオプログラミング＆ピュアミング】

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）

●夏に緑のカーテンで植えた「すずめうり」に実がつきました！赤くて可愛いです。来年は涼しい緑のカーテンを作りたいです(笑)

●先日、『バンドネオン』の演奏を初めて聞きました。ハーモニカのような？アコーデオンのような？とても心地良い音楽でした♪7キロの重さの楽器と思えない軽やかな音色に癒されてきました！

●体に良いパン屋さんが出来たと聞き早速、探しに行きました(笑)説明通り、すぐに分かり、お勧めのパンを購入。帰ってから、あっという間に、食べてしまいました！天然酵母のパンで、香ばしくて美味しかったです♪『自分が安心して食べれるパン』ということで、作ってきた結果のパンだそうです。近くに、こんなお店があると嬉しいですね♪

●『ぽんのう酵母くん』が、ラピスでは２度目のブームです(笑)痛いけど、目が痒いとき、鼻がムズムズするときに使うとビックリするほど役に立ちます！

店長山際

【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。
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！

『クリスマスで欲しい物は？』の巻

●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

●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

●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！ポッチャリ一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』

入浴のすすめ

バスソルトは体がよく温まり、リフレッシュもできることから人気があります。
そんなバスソルトには死海の海層水から作られているものがあります。天然のミネラルがたっぷりと含まれた死海のバスソルトは、発汗作用とデトックス効果に優れているといわれています。冬のあったか入浴のために取り入れてみてはいかがですか？

編集後記

今年も、あと一ヶ月なりました。
『師走』は、何となく忙しいですね。
先月末は、父の１３回忌があり、お時間をいただきました。月日の経つのをとても早く感じ、月並みですが、日々を大切に、そして楽しく♪前向きに過ごしたいと思います♪
１２月は、イベントや忘年会などがあります。寒くなってきましたので暖かくして、お出かけ下さいね！
では、来月号もお楽しみに♪

店長　山際

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

12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	29	30	31			

※12月の定休日は○です

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