

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

びょうしつらピスつうしん

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

● 久しぶりに『髪質専門』の勉強会に参加してきました。
ラッキーな事にモデルで体験できました。
髪はもちろんのこと。小顔効果、身体のバランスを整える『美容指圧』の『膏ツボ』体験です。
周りで見ている人の方が、あまりの変化にビックリしていました。

● 今年は、お正月早々風邪を引いてしまいました(泣)しかし、風邪を引くことによって身体の悪いものを体内から出せるので、たまに風邪を引くのも良いらしいです。何となく、、、、身体が軽くなったような気がします(笑)

● 最近、5本指ソックスに凝っています(笑)特に冷えとりシリーズで2枚、4枚靴下を履きます。私は初心者で2枚で試していますが、足の指が喜んでくれるような感じがします。とっても気持ちが良いです♪

● ココナッツのオイルとココナッツのお砂糖でパンを焼いてます♪今日は失敗？(膨らみがイマイチ。。。)でも、焼きたては最高に美味しいです(笑)

山際



【太もものストレッチ】

パンツ(ズボン)を買う時に、太ももで合わせるとウエストがゆるいけど、ウエストで合わせると太ももがきつい場合があります。
これは、太ももの外側の筋肉が張ってしまっているからかもしれません。太ももを伸ばすストレッチで、細くてスッキリした太ももを目指しましょう！

- ①片膝をついて後ろの足首を持ちます。左膝をつける場合は右手、というふうに、膝をついた足とは逆の手で足首を持ってください。
- ②その状態から、手の方に足を引っ張ります。右手で足首を持った場合、左の太もも外側が伸びます。バランスを崩してしまう場合は何かにつかまり、腰を反りすぎないように注意してください。
- ③左右30秒くらいずつ、しっかりと伸ばします。

外出前や帰宅後に行なうと、太ももの外側の張りがとれます。「下半身を引き締めたい」と思っている人は、ぜひこのストレッチを取り入れてみてください。



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！

『いちばん好きなのは〇月？』の巻

●田植えが終わった、爽やかな5月かな？暖かくなって気持ちが良いのがたまりません♪
お出かけしたくなります(*'▽'*)♪



店長 山際

●9月が一番好きです！一番空気がちょうどよくて、気分がウキウキになれる気がします(*'▽'*)♪
3月生まれなので真裏の季節が好きなのかもしれないですね☆



スタッフ 長谷部

●バレンタインデーが近いので♪世界初！本物のチョコレート！！ココナッツのオイルとココナッツの砂糖、そしてカカオ。高いけど。。。食べたらやみつきになるぞ～(*'▽'*)♪



体に良い♪チョコレート

編集後記

2月と言えば『罰分』デス！
『鬼は外』『福は内』は普通ですが、鬼の親戚の家は『鬼も内』と言うそうです。
豆まきも終わり今年の厄は、どこかに行ってしまったことでしょう♪
もうすぐバレンタインデーです。
今年はどうなチョコレートにしようか？迷います(笑)
それでは来月も、宜しくお付き合いくださいね♪

山際

入浴のすすめ
にゆく
チョコレート風呂は、カフェインが、発汗を促し、血行促進やダイエット、美肌作りに効果があります。最近では、温泉テーマパークなどでも提供しているところがあります。また、カカオバターを配合しているチョコレート風呂の入浴剤も販売されているので、自宅でもチョコレート風呂を楽しむことができます。ぜひ試してみてください。



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○、は○になりま