

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2015 3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

ひとこと

● 少しずつ、暖かくなり気持ちの良い春が、すぐそばまで来ている感じがして嬉しくなります♪

● さてさて、また終わらない断捨離に追われます(汗)
「物を捨てられる！」という話を聞くと尊敬してしまいます！先日「3年過ぎて使わない物は捨てる」という潔い話を聞きました。私も決断します！（笑）

● 何でも先延ばしにすると、後で痛い目に合ってしまうですね。。。本当に、そう思います！この春は、反省からのスタートです(泣)ココナッツオイルを食べてれば、忘れないという問題ではないです(笑)書類などは早めに提出します！

● 最近、『健康になる方法』とか『体に良い食事』などの記事に目が釘付けです(笑)カロリーオフのものは避けましょう！
今までは、あまり気にしてなかったけれど、体は食べたもので出来ています。考えて食べる努力をしたいと思います

● 『おかし』というジェラート屋さん♪
あっさりしてて美味し
ゆうございました♥



店長 山際

一度知ってしまえば、とっとも重視する情報です

美容情報

冷え性改善でスリムになろう！

冷え性の人はダイエットに失敗しやすいといわれています。原因のひとつは、脂肪がつきやすいこと。そしてもうひとつは、脂肪が燃焼されにくいことです。

冷え性を改善してダイエットの成功率をアップさせましょう！

● 食事を見直してみよう

食べるものを工夫すると冷え性の改善ができ、血液循環が良くなつてダイエットに効果的です。おすすめは「生姜」を摂るようにすることと、「根菜」を使った食事を増やすことです。人気の「生姜紅茶」などを試してみよう。

● 運動もチェックしよう

足先を動かすことやインナーマッスを刺激することで、血液循環が改善するので冷え性に効果的です。脂肪が燃焼されやすい体を作るためにも、少しずつでも運動をすることが大切です。

辛い筋トレではなく、軽い運動でも十分に効果を得られますよ。

冷え性を解消♪



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！

『今年のお花見の予定は？』の巻

●今年、日帰りツアーに参加する予定です(^_^)
『さくら』は桜でも、芝桜を見に行きます~♪たぶん…『花より団子』になりそうです(#^.^#)



店長 山際

●鳥屋野公園でドンチャンしている人たちの横を見て歩きたいです(笑)後は、やっぱり、屋台に行きたいので白山公園ですね！！沢山食べたいと思います。あっ！花見目的じゃないですね(-_-)

スタッフ 長谷部



●お詫び。。。。
テレビで放映されるたびに入荷待ちです(;´Д`) 今度は2週間待ち！早く届いて欲しいです！もう少しお待ちくださいませm(_ _)m



『ココナツ オイル』


編集後記

旅立ちの春です！桜の開花の声も、聞こえてくる今日この頃♪
楽しみもありますが、心配なこともあります(汗)。。。そうです。花粉の季節です。たまに目が痒くなることがあります。
そんな時は『ほんのう酵母』が役に立ちます♪早めの予防は大事ですね！心掛けたいと思います！
それでは、来月もよろしくお付き合いください！

店長 山際

お店からのお知らせ

LINE@
@hij4927z
3月のお知らせをLINEでお届け！



『LINE』ページが、出来ました！是非、お友達になってください(^_^)よろしく願います(*'▽*)♪

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



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	⑮	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

※3月の定休日は○です。定休日
が変更になることがあります。