

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2015 5月号

美容室

本質美サロン【バイオプログラミング&amp;ピュアミン】

## Lapis 通信

びょ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



●「百帰り旅行」デビューしました！

『ぞくら』は終わってました(泣)が、芝桜はとてもキレイでした！

そして予想通り『花よりだんご』でした(笑)『芳リカリ梅』と『高崎ハム工場』を見学して美味しく試食してきました♪

●今年も連休がやってきました。。。私は恒例の行事に参加です！疲れませんが、自然の中で癒されてきました♪秋には美味しいご飯が食べられる予定です(笑)

●衣替えを待つ前に、今年は暑いデス！薄着になる前にと思っていました。が、これから筋トレとストレッチに励みます！少し前に習った『ベット体操』も良さそうですから続けてやってみたいと思います♪

●あの羽生弦がコラボしたファイテンシートを試しに貼ってもらいました！すごい肩こりの私ですが、少し楽になりました♪痛いところにピンポイントで貼ると効果的ということ、試しにあちらこちらに貼ってます。貼っているとところを見つけても内緒にしてくださいね(笑)



## 【お尻をやわらかく】

●あなたのお尻、硬くなっていませんか？長時間座ることが多いと、ずっとお尻をつぶして圧迫していることになり、お尻の筋肉が圧迫されると血液循環が悪くなり、お尻が冷え、硬くなってしまいます。お尻が硬くなると、腰痛の原因になったり、スタイルが悪くなります。お尻の硬さをとるストレッチで、健康でキレイなカラダを手に入れましょう！

- ①両足を伸ばして体の後ろに手をついて座ります。
- ②次に右足首を左脚の太腿の上におきます。
- ③そこから左の膝を曲げます。右のお尻が伸びることを意識。膝と胸を近づけるとしっかり伸びます。
- ④30秒伸ばしたら、同様に左のお尻も伸ばします。

お尻は硬くなりやすいので、気がついた時に伸ばしてあげましょう。最低1日3回は伸ばしたいですね。お尻の硬さを放っておくとスタイルや姿勢が悪くなる、冷え性になる、腰痛になるなど体に悪いことばかりです。ストレッチして、やわらかいお尻を目指しましょう！



# スタッフ紹介

当店の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！

## 『これから、やりたいことは？』の巻

●髪を切りたいです！！バツサリとまではいなくても、『切ったね』と言われるくらいにしたいと思います(\*'▽'\*)♪



店長 山際

●娘と早朝バドミントンを最近始めました！休日は、家族で本気バドミントンをして右肩がやばいです(ー;)なので、バランス棒を買って、体のバランスを整えたいと思います(^\_^)ノ



スタッフ 長谷部

●傷む！パサつく！まとまらない！髪が気になる貴女のために♪たかがシャンプーされどシャンプーです！『髪湿改善シャンプー』お試し期間延長です\(^o^)/



好評につき5月末まで！

急に暑くなりましたね！  
 一つの間にやら、あちらこちらで雑草が伸びています(汗)草取りは早めに始めると楽なので頑張りたいと思います(笑)  
 そして、毎年のことですが、この時季になると、今年も冬物と夏物が同居しそうです。  
 暑くなると髪も気になります！スッキリとイメチェンしたくなりませんか♪  
 あなたに、似合うヘアを考えてます♪  
 それでは来月もよろしくお付き合いくださいね♪

店長 山際

## 編集後記

LINE@  
 ×  
 @hij4927z  
 うれしい情報をLINEでお届け！

LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してね♪

●『美容室ラピス』のラインページが出来ました！お友達になってください！よろしくお願ひ致します♪



## 美容室 Lapis -ラピス-

- 住所 〒950-2064 新潟市西区寺尾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



## 5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					

※5月の定休日は○、研修会は●です。