

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2016 1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пис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

● 新年あけましておめでとう「さいいます。あつという間に、今年が始まりました！ 本年も、よろしくお願い致します♪

● 昨年は恒例の年末ジャンボロールで締めくくりました(笑) ケーキを取りに行った時、注目され、少し恥ずかしかったですが、ケーキの箱を開けた瞬間の反応が楽しいですね♪



● 今年は、早寝早起きが目標でしたが、早々に挫折しました。早起きは暖かくなると無理でしうか(泣)

● お風呂は、カラスの行水だった私が、水素風呂のおかげで、のんびり入れます。最近はお風呂が癒しの時間になってます♪

● お水の勉強会に参加してきました！10年前は、300年前の岩清水を飲むうでしたが、その後、富士山の天然水素水は、体に凄く良い！今回は発酵を促す水です。人間にとって、食べ物と同じくらい水は大事であることを感じて帰ってきました♪



貴女も今日から始めてみませんか？

かんたん運動

【股関節のストレッチ】

● 股関節は、人体の関節で最も大きく、健康のために大切な部位です。そして、動きが複雑なため、トラブルが多い箇所でもあります。股関節の柔軟性を高めることで、トラブルを未然に防ぐことができます。そこで、初めての人でも簡単にできる、股関節を柔らかくするためのストレッチを紹介します。

- ①両足の裏を合わせた状態で、膝を曲げてあぐらをかきます。
 - ②足先を両手で掴んで、前方に体を倒していきます。痛みを感じる少し手前で止めて、15秒キープします。
 - ③元の姿勢に戻ります。
- この動作を10セット繰り返します。

股関節が硬く、周りの筋肉が縮んでいる時は血流が悪くなり、冷え症などの原因になることも…。股関節がやわらかくなると、筋肉繊維の伸縮度が2～3倍までアップします。そうすると、血液を流すパワーも大きくなり、血行も良くなります。ぜひ取り組んでみてください。

股関節のストレッチで血行を改善しよう



お客様から聞いた ちょっと良い話

ここではお客様から伺った印象的な話をご紹介、お知らせなども、させていただきます。

髪のおさまりが良い、ツヤツヤになると喜んでいただいております(^_^)が、販売元からのお知らせで品薄にて、少々お待ちいただいております。よろしくお願い致しますm(_)_m



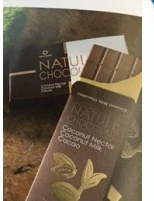
バイオプログラミング効果の高い『V3』

●くせ毛で、乾燥しやすく、いつもパサパサしてしまいます(泣)が、くせ毛専用(秘)カラーは、フワツとしてまとまっています！ もっと嬉しいことにツヤツヤです(^▽^)/



『くせ毛専用(秘)カラー』体験 (*´▽`*)

今年も、バレンタインデーに『ココナッツチョコレート』良いですね(^▽^)/
昨年、好評でした♪ 今年もご予約承りますm(_)_m



早くもバレンタインの準備です(◡‿◡)。♡

編集後記

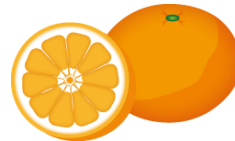
改めて、あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひ致します。皆さん、新年はいかがお過ごしでしたか？
なんとなく、お正月が短かったような気がするのは、私のがのんびりしすぎたからでしょうか(笑)
でも、もうのんびりしていられません！今年も『きれい』を追求し勉強したいと思います♪ 貴女がきれいな髪で、幸せな一年を過ごせますように願っております

来月も、よろしくお付き合ってくださいね！



山際

寒い時期の入浴には、みかんの皮を使った入浴剤がオススメです。血行が改善されてポカポカと体が温まります。また、みかんの精油成分が代謝を上げてくれるだけでなく、良い香りです。みかん皮をよく洗って、天日干ししたものを干切りの状態で、浴槽に入れるだけの簡単な入浴方法です。ぜひ試してみてください。



BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

最新『ヘアビューザー』の次は、『ヘアビューロン』のストレートが発売されました(^▽^)/
待望の傷まないアイロンは、とっても嬉しいですね(^_^) サロンで、体験できます～ 違いを体感してください。是非、お試しにいらしてくださいね♪ お待ちしていますm(_)_m



雑誌『美的』に載っているのを偶然、見つけました～♪



1月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
3	4	5	6	7	1	2
10	11	12	13	14	8	9
17	18	19	20	21	15	16
24	25	26	27	28	22	23
31					29	30

※定休日は○、研修会は●です。

2月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
14	8	9	10	11	12	13
21	15	16	17	18	19	20
28	22	23	24	25	26	27
	29					

※変更することがありますm(_)_m