

Lapis

～キレイになれる可能性  
を体感しませんか～

2016 11

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

『このニュースレターは当店の大切なお客様だけにお送りしている新聞です』

## わたしの独り言

●「スペイン語」を習い始めて、半年。。。  
語学は難しいです(泣) 勉強しなくいいよ。」という先生の言葉を真に受けて、ホントに何もせずにいました。やはり、外国語を話したいと思ったら勉強しないといけませんね！  
心を入れ替えて、コツコツと勉強します(笑)

●「教会コーラス」の発表会を聞きに行ってきました♪アットホームな感じと、歌のバリエーションがとっても良い感じでした。行ったことのない教会は異空間でしたが、癒されて帰ってきました♪

●今回のラピスのカレンダーは仕掛けがあります(笑)  
「QRコード」をかざすと、お店の予定が見れるんです。お時間のあるときに、のぞいてみてくださいね！

●さて、年賀状の季節。。。もう、準備して  
ますか？私は毎年、早く書き終わるぞ！と、気持ちはあるのですが、気が付くと年末に慌てて書いてます。  
ホントに、今年こそは、元旦に届くように終わらせたいと思います。楽しみに待ってくださいね♪



山際



## 【ズボラでもできる？ スロトレ(腹筋編)】

「スロトレ」とは、「スロートレーニング」を略した言葉です。ゆっくり行なうトレーニングのことで、筋肉に負荷をかけ続けることで効率良く脂肪を燃焼させるダイエット法です。激しい運動と違いゆっくりと筋肉を刺激するため、筋肉痛になりにくく楽に続けられる運動です。

スロトレで美しい腹筋を手に入れましょう！

- ①手の平を後方の床について座ります。
- ②足をまっすぐ伸ばして床から持ち上げます。
- ③床に手をついたまま、3秒かけて膝を曲げながら足を胸に引き寄せます。
- ④さらに3秒かけて、足を伸ばしながら②の状態に戻します。
- ⑤①～④の手順を10回、3セット行ないます。

スロトレの利点は、「毎日やらなくてもOK」ということです。自分の体調に合ったペースで取り組んでみましょう。体が慣れていないうちは回数を減らし、徐々に増やしていくといいですよ。



# 当店のこだわり

●何もかもが乾燥してくる、この季節(泣)  
髪ツヤが気になります。  
人の体の健康状態が髪に出ると言います。健康  
になってから髪をキレイにするって、とても時間  
がかかります。  
でも、「バイオプログラミング」の技術を取り入れ  
ることによって、キレイがもっと身近になりました♪

●今の世の中、気を付けることがたくさんありま  
す。  
常識も変わっていますね。今まで良いと思ってい  
たことが悪くなったり、困ることがあります。。。

●人間の体は水分が60%~70%です。良い水  
分を摂ることは、とても重要です。飲み水を変え  
て体調が変わったと言う人もいます。最近では、  
ペットボトル、便利なサーバーなども、問題が出て  
きています。気を付けたいことの一つです。

●商品は、表示を見ましょう！  
市販の商品は、自分にあったものを選ぶために、  
裏に書いている表示を見ましょう！

●寒くなったのでビューザーの冷風は寒いです。  
と、言われますが、冷風は大事です。  
冷風&温風もOKです~  
手触りが変わります♪  
楽しんでください~



●だいら●ピ恒●よのし●紅  
来さる寒ス例来うのした●紅  
月い人くスののの年うた●葉  
もねがなカのカののすく●葉  
おねがなレのおののすく●葉  
楽おがなレのおののすく●葉  
しおがなレのおののすく●葉  
みおがなレのおののすく●葉  
におがなレのおののすく●葉  
♪出かけくください

## 編集後記



山際

## 格言・名言 人生編

苦は楽の種、  
楽は苦の種と知るべし

徳川光圀  
(常陸水戸藩第2代藩主・水戸黄門)

今苦しいと感じている状態は、自分自身を  
強くして未来の幸せにつながります。逆に楽  
なことばかりしていると自分が弱くなり、幸せ  
を失うことにつながる場合があります。

## BEAUTY GOODS 美容用品情報コーナー

●寒くなると、お風呂は必須です。  
お風呂は、日本人の良い習慣の  
一つだそうです。塩素を除去でき  
る入浴剤は、優れものです♪



●UMOR(ウモール)⇒乾燥対  
策！  
簡単にお手入れしたい貴女に人  
気の高保湿オールインワンク  
リームを見つけました！ハリ  
と潤いを実感してください~  
(^▽^)/乾燥や小じわが気になる  
部分は重ね付けすると効果的。  
ボディケアにもOKです。



## 11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 |    |    |    |

※11月の定休日は○、研修会は○です。

## 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。