

私6ン研す

を

重

ね

て

ゃ

つ

ح

で

き

た

シ

ャ

皙

思今も暑い康水浮● い度良いか法風かこ ま、い時もで呂びん す_※とはしすにまな 。戦うこれ _^2すに

間 で 体かだ

す温で^健

゚゚゙をき康

気上す法

持げせが

ちるん頭良健。に

でナま期 O す。風せ間分暑 んはつい はつかり、 り、 と水風



山際

期きそボれそ `私 6 ン研 待たんりるのれた月プ究 しいなユん頭_をちかしに するいも毛す。膚始 そ `嬉穴 はめ う髪しの いま のをいお ろし で^{増効掃} んた や果除 な しでを 化 たす 学 ΓŽΙ 7 て 物

LI

お日たなし焼● が発ん 肌焼かぜたけこ のけらか!止ん 売と、 さ 変止でと めな 化めすい クに れた をを う リ日 まぶ 見付 ۲ |差 Lh てけ とし た世。界 お いな をが 肌 きい 付強 も初 が たとい、 けい ちの 老 ろ粉 تع ع るの 化 んシ のに 思う す 泡ャ を を も は る いな 立っ まる ع ゅば ちプ 聞 すか °? まし ま日

潟最まこ● 公近すん暑 園はかに中 `?ちお 12 歩タ は見 . 舞 き方 楽い にに いな 申 けっ L < まて 毎 せも 日ま ん暑 をす BU 過 残の 念で し で ず上 て

貴女も今日から始めてみませんか?

【簡単!二の腕スッキリエクササイズ】

●長時間のデスクワークやスマホの使用で前かが みの姿勢を続けていると、肩周りを動かさなくなり、 姿勢が崩れて脂肪がつきやすくなってしまいます。 その結果、上半身が丸くなり老け見えすることも。こ の腕の上腕三頭筋を鍛えながら肩周りも動かすエク ササイズで、キュッと引き締まったヘルシーに見える 上半身を目指しましょう。

- ①まず脇の下のリンパや二の腕を親指と4本の指で 挟んで、よくもみほぐしておきます。
- ②体の正面で手の平を合わせ、ひじまでぴったり腕 をくっつけます。
- ③両腕をくっつけたまま「1、2、3、4、5」と5つ数え ながら上へ動かします。
- ④同じように5つ数えながら元の位置へゆっくりと引 き下げます。
- ※この動作で1セット、 6セットを目安で行ないます。

二の腕のたるみの原因となる 上腕三頭筋を効果的に刺激します。 油断するとたるんでしまう部分 なので、毎日のエクササイズ で引き締めておきましょう♪

打 ち 水 で さ対 策 を し ょ

挑ミ ン ち しグ 水 まを ら し知がの よっあ夏 てりの ま暑 すさ ′°対 \Box な仕策 暑組の さみひ 対やと 策タつ にイに

く是涼い保下そでっにひ夏

点太き

引しタもせ流

みル内

てに側

だん脇

さだの

く包

をもま血

きてオのんがせン汗

冷

剤

等

汗 冷

ねてりとでる

てす。がや

、のおた体かの首帽オケ

筋合すが冷い風

でえ、

場す体をなお

ス / ハい風 はめ冷や時呂 、でっナ、

す

の

上

IJ

ア

悪っのが

くか風な

なくでか

る温急な

のま激か

水 で水 水もが地暖で 時が地 に下面仕 周がに組 りり水み のまを 熱すま

らこがさ奪まこ日 れれ発らうたと差<mark>打</mark> るら生に効 よのし、 に組風をあ発 をあ発 なみのらし るに流います温れく のよれたする度たな っも場 て生所 涼まに れは ま 水 さ をす蒸 ′∘ 気

果

を

さ試く

いしな

なち 水水

ど通行た潔打 にしな 日 打のう ち良と^差をの 水い効に使や を日陰が強った。 うるのも 陰や屋と すぎな とが大 い切 朝で やす。 夕 方

良 いべ でラ レン ょダ

でな冷打室まうな風にま清 きい房ち外た ま効効水機工 す果率をの がをす周ア 脚一 期下るり 待げとにの





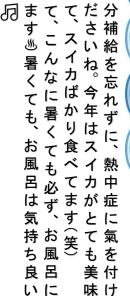








てすい くくるべ くなめに (泣) カ注には な を意頑暑 < 飼し張い な っまっで き しょ って すが、 か て 悩 い ま す す の 笑 が 夏 ア ま イだ さ スァ の のイ せ



してく

水

で入そし

し

メぎべ今すり

ダにず年回ま い い 食ス か べを

※9月の定休日は○、勉強会は○です。



まっやし

山際





美容室Lapis -ラピス 〒950-2037 新潟市西区大野65-3 **☎** 025−260−0966