

毎日頑張る自分へのご褒美にいかがでしょうか？

足ツボを組み合わせるとスッキリ度がアップ

- ・Aセット ¥6,000 40分(全身)+30分(足ツボ)
- ・Bセット ¥7,000 60分(全身)+30分(足ツボ)
- ・メガコース ¥10,000 90分(全身)+30分(足ツボ)

お肌の明るさがトーンアップ **フェイシャル 60分 ¥7,200**
クレンジング、デコルテとお顔のマッサージ、ホットストーンマッサージ、パック、美容液導入、足と頭のマッサージ

ヘッドスパを組み合わせるとリフトアップ効果もアップ
HAPPYコース ¥9,500 フェイシャル(60分)+ヘッドスパ(40分)

当店人気の炭酸泉ヘッドスパ
・40分 ¥5,200 ・初回の方に限り ¥3,000

全部出来ちゃうコース **フルコース ¥9,000**
40分(全身)+足ツボ(20分)+ハンドマッサージ(15分)+ヘッドスパ(40分)

通常メニュー 20分 ¥2,000 40分 ¥3,800 60分 ¥5,700
80分 ¥7,600 足裏コース30分 ¥3,000



キリヌキ ANGEクーポン
有効期限: 2023.8.29
¥1000 円
40分以上のコースでご利用可
初めての方に限りです
キャンペーン、曜日限定コースには
ご利用出来ません

ゲンキノモト
Body Care Labo
小田原店
お得なキャンペーンや
メニューはコチラから
0465.net ゲンキノモト。 検索

ボディケア・エステティック・巻き爪ケア
ゲンキノモト。小田原店
お電話でのご予約が確実です
Tel.0465-48-1009
<http://www.genkinomoto.co.jp/>

小田原市前川1155-1
JUNES小田原103
営業時間/
10:00~20:00
(受付開始9:30)
定休日/水曜日
駐車場ございます
★記事「特別講座」もぜひご覧ください

ゲンキノモト。 プレスポ
JUNES小田原103号室 小田原
センター
モール
巡礼街道
青果市場入口 貨物駅入口

Vihara 隠れ家サロンVihara (ヴィハラー)
ミラクルダイヤモンド[®]ピールプログラム
県内で施術できるのはViharaだけ

4日間の集中プログラムで驚きの若返り
プロの技術とホームケアで叶う透明感のあるハリツヤ肌へ

若返り シワたるみ 小顔効果 敏感肌 ニキビ肌

プチ整形級エステ
「ミラクルダイヤモンドピールプログラム」(120分)
定価より20%OFF **¥32,300**
*エステ前のトリートメントを含みます
⇒ クレンジング 角質除去 栄養パック
ヒアルロン酸成分による水分供給
お客様の声:
ハリのあるみずみずしいお肌になって
今はお出かけが楽しみです!(48歳)

Viharaではルネセル化粧品
全品を割引価格にてご購入
いただけます

今注目の韓国コスメ ルネセル
RENE CELL
まずはルネセルを体験!
基礎化粧品11点エステコース
通常¥6,000(90分)
アンジュさまの
無料体験実施中
(60分、9月末まで)

詳しくはInstagramへ⇒

1日2組様 予約制(お友だち・ご家族でどうぞ)
美容サロン Vihara(ヴィハラー) ルネセル南足柄代理店
080-5295-2905 南足柄市狩野319-7
定休日:土日祝(応相談) 駐車場:有

成人式振袖&紋付袴 着物はよりどり1000着
ブランド振袖 多数入荷!
大切なお嬢様のお支度は私達にお任せください!

大展示会開催中!
ヘアメイク無料
カウンセリング
付き!

小学生袴 卒業式袴
先着20名様
4,000円相当の
髪飾りプレゼント!

レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備
小田原 むらまつ衣裳店 小田原市栄町4-1-5
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

むらまつ割引クーポン
1,000円 2023.9.3(日)まで有効
※ご契約時にお知らせ

スタッフ募集

客室清掃スタッフを募集しています。
お客様がご滞在中
一番長くいらっしゃる
お部屋を作り
私たちが
「おもてなし」のお仕事を
一緒にしてみませんか?

- ・時給1,071円~1,500円
- ・1日4時間勤務
- ・月1日からの出勤可
- ・交通費規定支給
- ・車通勤可
- ・制服貸与

HOTELLERIE
Maille Coeur
祥月
ホテル マイユクール祥月
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
Tel.0460-85-5748

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.59
聞きました!

**コツコツ筋トレで
筋肉量を
増やしましょう**
吉川朝子先生

「年齢と共にだんだん筋肉が落ちてきた」というお話をよく伺います。筋肉は身体を動かすだけでなく、内臓の働きをサポートしたり、エネルギーを消費して体温を維持し、血流を促す作用など様々な役割があり、生活の質に関わる大切なものですが、加齢や活動量の低下によって筋肉量は減っていきます。30歳位をピークに緩やかに減少していきます、40~50代では年間に1%も減少するそうです。20代30代に比べて疲れやすくなったり、膝や腰、肩凝りなどの痛みや体力の衰えを感じるのも筋肉量の減少と関係しています。そして筋肉量が減少すると基礎代謝量も減少するので、若い頃と同じ量の食事を摂っていても太ってしまいますし、生活習慣病のリスクも高まります。また活動量が少なく使われていない筋肉は分解され栄養が変わってしまいます。美容と健康を維持するためにも、意識的に活動量を上げ筋肉量を守ることが大切です。

こんなことありませんか?
当てはまる方は要注意!!

- ・つまずきやすい
- ・立ち上がる、座るとい動作が億劫
- ・立ちっぱなしが辛い
- ・猫背が楽
- ・すぐ疲れる
- ・足がむくみやすい

スクワット

- 1 タオルの両端を持って腕をまっすぐ伸ばす。両脚を肩幅ほどに開いて立ち、ゆっくり膝を曲げ膝が直角になる程度まで腰を落とし、ゆっくり戻す。膝が伸びきらないところで繰り返す。
- 2 椅子や壁など支えのあるところで、片膝を高く上げる。下す時に床に足をつけずに繰り返す。
- 3 つま先を上げたまま膝を伸ばし20秒間足踏みする。
- 4 ゆっくりつま先立ちをし、ゆっくり戻す。かかとを下ろすときに床につけずに繰り返す。
- 5 肩幅に足を開いて腰に手を置き、膝を軽く曲げてつま先立ちの状態小さくジャンプを繰り返す。20秒跳んだら10秒インターバルを置いて繰り返す。
- 6 お尻上げ下げ(裏もとお尻を鍛える) 仰向けに寝て膝を直角に立て、お尻をゆっくり上げ下げする。8回繰り返す。

筋トレは1週間に2,3回やれるといいですね!