

頭から足や手の先まで、全身ケア致します!!心身共にリフレッシュしませんか?

- ▶ 通常メニュー
  - 20分 ¥2,000 40分 ¥3,800 60分 ¥5,700
  - 80分 ¥7,600 足ツボ30分 ¥3,000
- ▶ トッピングメニュー
  - ハンドマッサージ15分 ¥1,000
- ▶ セットメニュー
  - Aセット 40分(全身)+30分(足ツボ) ¥6,000
  - Bセット 60分(全身)+30分(足ツボ) ¥7,000
  - メガコース 90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000
- ▶ 頭のマッサージが気持ちいい!目もスッキリ☆炭酸で頭皮ケア☆
  - 炭酸泉ヘッドスパ40分 ¥5,200 (初回の方に限り ¥3,000)
- ▶ ハリ、ツヤ、リフトアップ!お試しください♪
  - フェイシャル 20分 ¥1,800 40分 ¥4,800 60分 ¥7,200
- ▶ HAPPYコース
  - 60分(フェイシャル)+40分(炭酸泉ヘッドスパ) ¥9,500
- ▶ フルコース
  - 40分(全身)+20分(足ツボ)+15分(ハンドマッサージ)+40分(炭酸泉ヘッドスパ) ¥9,000



ANGEクーポン 有効期限:2023.4.18  
40分以上のコース  
お1人様 ¥500OFF  
1回限り有効  
\*キャンペーン、曜日限定コースは除く\*他のクーポンとの併用不可

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155-1 JUNES小田原103  
営業時間/10:00(受付開始9:30)~20:00  
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!

**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つしや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 Cœur**  
祥月  
ホテル マイスクール祥月  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1  
Tel.0460-85-5748

**BAR SPATS Live & Dinner**  
創業40周年!  
スパッツ Tel.0465-20-2421 小田原市栄町2-4-3  
<http://www.0465.net/omise/spats/>

2/10(金)	平岡孝朗カルテット	平岡孝朗(G) 平栗康夫(A.sax) 勝田ロロ(Ba) 坂井耐事(Dr)	¥1,000
2/11(土・祝)	小林新作バンド	guest 村田浩(Tp) 小林新作(Ba) 柳川達夫(Dr)	¥2,000
2/13(月)	山辺清美 (P&Vo)		チップ制
2/15(水)	小林新作バンド	谷殿明良(Tr) 小林新作(Org) ナミ(Vo)	チップ制
2/17(金)	大野しのぶボサノバ	大野しのぶ(Vo) 勝田ロロ(Ba) 藤宗資正(G)	¥1,000
2/18(土)	北島美由紀JAZZカルテット	北島美由紀(Vo) 西隆則(G) 木村豊治(Ba) 工藤純一(Dr)	¥1,000
2/22(水)	井口克彦ブルース&POPS		¥600
2/23(木・祝)	50's BAND		(予約制) ¥4,000
2/24(金)	jazz unit 4	瀬沼隆治(P) 田中君弥(Ba) 霜島ミック(Vo) 坂井耐事(Dr)	¥1,000
2/25(土)	木崎二朗ピアノトリオ	木崎二朗(P) 小林新作(Ba) 柳川達夫(Dr)	¥1,000
2/27(月)	山辺清美 (P&Vo)		チップ制

**成人式振袖&紋付袴 大展示会開催中!**  
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!  
ヘアメイク無料 カウンセリング付き!  
インスタやってます

小学生袴 卒業式袴 留袖二式 モーニング二式  
かわいくキメル! よりどり800着  
よりどり1000着

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** 2023.4.23(日)まで有効 ※ご契約時に限る

**ANGE特別講座**  
**ゲンキノモト。**  
Body Care Labo 小田原店  
**吉川先生に Vol.57**  
聞きました!  
**股関節を柔軟に!**  
吉川朝子先生

「股関節が硬い」とはよく使われる表現ですが、実際には関節が硬いのではなく、股関節周囲の筋肉が硬くなっていたり、支える筋肉が衰えている状態を指します。股関節は上半身と下半身を繋ぐ関節で脚を前後左右に動かし、内側外側に捻る動きをすることで座る・立つ・歩く・跳ぶ・蹴る・しゃがむなど様々な動作を行うことができます。ゴルフや野球などのスイングも、基本となるのは腰ではなく股関節のスムーズな動きになります。

股関節が硬いと姿勢が悪くなり骨盤の歪みの原因にもなり、それが肩凝り・腰痛・膝痛・冷え・むくみに繋がります。また、脚が上がりにくくなってしまうとつまづきやすくなり怪我のリスクも高まります。歩く歩幅が狭いと感じている方は要注意。大腿で早歩きするよう心がけてみましょう。筋肉が硬くなるのは「使い過ぎ」と「使わなさ過ぎ」です。適度に身体を動かすことが大切です!

硬い股関節はストレッチを継続して行うことで柔軟性を取り戻すことができます。スクワットや腿上げ運動などの筋トレも併せて行うと更に効果的です。

**ストレッチ**  
【股関節ストレッチのメリット】

- 血流、リンパの流れの改善
- ケガ防止
- 姿勢改善
- 腰痛、膝痛の軽減、予防

- 1 床に座って両方の足裏を合わせ、両手で膝を床に向かって押す。
- 2 膝を床に押しながら上体を真っ直ぐなまま前に倒す。
- 3 四つん這いの姿勢になり両膝を開き、両足の踵をつける。
- 4 お尻を後ろにゆっくり引く。また元の姿勢に戻り、またお尻を引く、を繰り返す。
- 5 両脚を前後大腿に開き、後ろ脚を床につけ前脚は膝を立てる。上体を床と垂直に保ち後ろ脚を伸ばして前後に開く。左右行う。
- 6 床に仰向けになり、踵をお尻の近くに引き寄せ、足首を掴む。腰やお尻が浮かないように。
- 7 ゆっくり息を吐きながら右膝を内側に倒す。ゆっくり息を吸いながら元の位置に戻り次に左膝を内側に倒す。交互に繰り返す。