

ダメージや疲れを残さず ゲンキノモト。でスッキリと!!

フェイシャル

デコルテ・お顔・頭皮のマッサージ
クレンジング、パック、
ホットストーンマッサージ、
美容液導入

ANGE読者様限定

- ・90分 ¥10,800 ⇒ **¥8,000**
- ・60分 ¥7,200 ⇒ **¥6,000**

詳しいメニューはコチラから 0465.net ゲンキノモト。 [検索](#)



■ お得なセットコース

- ・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

■ 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+ふくらはぎ 30分 ¥3,000

キリヌキ
ANGEクーポン
有効期限:2023.11.14
初めての方に限り
40分以上のコースで
ご利用可
¥1000OFF
キャンペーン、曜日限定コース
にはご利用出来ません

10月末までのキャンペーン 当店人気の炭酸泉ヘッドスパ

- ・40分 ¥5,200 ⇒ **¥4,000**
- ・初回の方に限り **¥3,000**



ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店
ボディーケア・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(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

成人式振袖&紋付袴
着物は
よりどり
1000着
振袖ご成約の方
ゆかた一式
プレゼント
ブランド振袖
多数入荷!
大切なお嫁様のお支度は
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!
大展示会開催中!
インスタやってます

モーニングドレス
留袖二式
グランドドレス
卒業式袴
小学生袴
店内ですべて無料!
前撮り&成人式当日!
レンタルコスチューム
小田原むらまつ衣裳店
TEL.0465-24-2838

むらまつ割引クーポン
1,000円
2023.11.19(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 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

ANGE特別講座 ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店 吉川先生に Vol.60 聞きました!

タオルで 簡単 ストレッチ

吉川朝子先生

夏の暑い時期は外出する機会も減り、運動不足になりがちです。身体を動かさないと、血行が悪くなり身体が硬くなってしまいます。すると肩凝りや腰痛などの痛みが現われる事もあります。夏の間に下がってしまった基礎代謝は、運動をして代謝を上げなければ肥満にも繋がってしまいます。身体が重い、だるいと感じている時も、思い切って身体を動かした方が軽くなってスッキリした!という事もあります。室内で気軽に運動不足を解消しましょう。気分転換にもオススメです!

背中

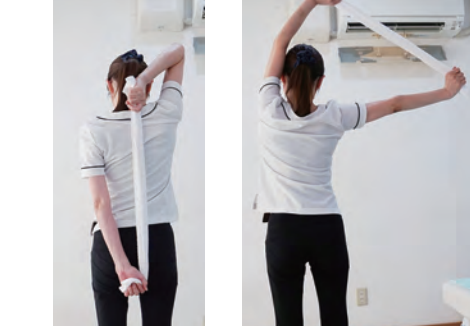


1 タオルを肩幅くらいで持ち、両腕を正面に伸ばしたまま、上半身を左右にひねる。

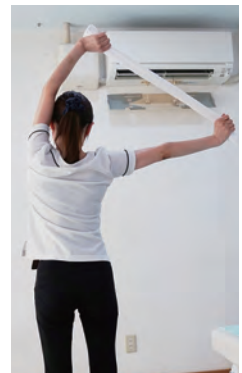


2 両腕を真上に伸ばし、上半身を左右にひねる。

肩



4 両腕を真上に伸ばし、タオルを引っ張るように片手をお尻に近づける。左右行う



5 両腕を真上に伸ばし、タオルを引っ張りながら片腕を90度下げる。左右行う。

首



6 タオルを頭の後ろに引っかけて、両手で斜め上方向に引っ張り、頭を前に倒す。

腰



7 床に座って両足を伸ばし、片方の足にタオルを引っかける。膝を曲げないようにタオルを手前に引き寄せ、太ももの裏を伸ばす。



8 そのまま上半身をゆっくり倒し、タオルを引き寄せる。左右行う。

タオルを使ってストレッチ

タオルを使うと身体が硬い方も無理なく伸ばすことができます。



ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>