

頭のマッサージが「ゲンキノモト」で目の疲れもすっきり解消!

炭酸泉ヘッドスパ
シャンプー&頭皮のマッサージ
ANGEクーポンご利用で
40分 ¥5,200 → **¥3,000**

汗をかきやすいこの季節
頭の臭い気になりませんか?
当店の人気ヘッドスパで
臭いのもとになる汚れをスッキリ除去!

ボディケア
特にお疲れの所を丁寧に施術いたします!
20分 **¥2,000** 40分 **¥3,800**
60分 **¥5,700** 80分 **¥7,600**
足ツボ30分 **¥3,000**

お得意なセットコース
～お得意な全身ケア!～
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**

その他色々!カラダのお悩み解消メニューあります!ご覧ください!!
0465.net ゲンキノモト 検索 <http://www.0465.net/omise/genki/>

Body Care Labo 小田原店
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!

丁寧なカウンセリング、コミュニケーションで 貴方のライフワークに合った ヘアスタイル、ヘアカラーを ご提案いたします

親子三世代のお客様も多数ご来店!
着付け、セット、ウィッグ取り扱ひも
対応しています。
落ち着いた雰囲気の中、
ゆったりとお過ごしください。
Mr. and Mrs. Mizusawa of the owner

salon de cachette サロンド カシェット 平塚駅南口
徒歩3分
Tel.0463-24-8707(ご予約優先) 平塚市代官町11-30 グリーンビル2F
営業時間/9:00～受付18:00 定休日/火曜日、第2・3月曜日 駐車場/有(ご予約時受付)

MENU
Set
シャンプー込み **¥3,000～**
Cut
シャンプー、ブロー込み **¥4,500**
Perm
シャンプー、カット、ブロー
込み **¥9,000～**
Color・ヘナ **¥4,500～**
縮毛矯正 **¥10,000～**
★まゆcutサービス
※取扱店舗と異なります

結婚式、卒業式、
成人式、七五三着付け、
セット承ります

3ヶ所以上の治療院に通うが改善しないあなたへ 痛くない治療 初回(お試し) **980円** (税込)

Groundworkで驚きの効果を体験してみてください!!

～根本的解決に導く身体づくり～
痛みから解放され、卒業生を多く輩出!! 生涯困らない身体づくりを!
施術 生活動作改善 セルフエクササイズ
さらに
無料のアフターフォローも!!

理学療法士としての病院勤務を経て、アメリカのPhysical Therapistの下で技術を習得。
県下唯一の技術に、病院勤務で得た豊富な知識と経験で、「身体のお土づくり」をコンセプトに
生涯困らない身体づくりを目指すPhysical Therapist.

院長 山崎正篤

“慢性疼痛専門” Pain Rehab Clinic
整体院 Groundwork
ホームページ公開中!
ぜひご覧ください!!
小田原 Groundwork 検索

完全予約制 TEL.080-6712-3393 診療時間/8:30～23:30
小田原市栄町2-8-31 402号室 不定休

新規の方限定 マイルドホワイトニング

をお受けいただくと... 通常8,000円/税別

7月特典 強力シミ止め+色戻り防止コーティング **2,000円分を無料進呈!!**
8月特典 次回以降利用できる **2,000円券を無料進呈!!**
さらにデンタルケアグッズプレゼント!!

1回の施術で平均3～4段階のトーンアップを目指します
個人差はありますが、1回で「明るくなった」という実感を得られる方がほとんどです。

人から「歯がキレイ」と言ってもらえる白さ 日本人の平均的な歯の色

ホワイトニングは「あなたの歯」
そのものを削らずに白くする施術です。
クリーニングやエステサロンのセルフホワイトニング
は歯の表面の「汚れ」を落とします。当店のホワイトニ
ングは加齢などにより黄ばんでしまった歯の色を分
解し白くします。

万が一白さに変化がなければ
お支払い金額を全額返金いたします
全額返金は過去にホワイトニングを経験されていない方で
ホワイトエッセンス初回来院時に限りです。

ナオキ歯科 ホワイトエッセンス
小田原富水
Tel.0465-39-3332
小田原市堀之内201-4 (セブンイレブン富水店向かい)
診療時間/平日/9:00～19:00・土曜/9:00～17:00
休 診/木曜・日曜・祝日
◎ご来院の際はご持参ください

予約優先 完全個室型
カウンセリング無料 女性セラピスト

もう夏も怖くない!! 痩身を越えた痩身で理想のボディに!!

ANGE 特別Menu

新導入!! 肥大化した脂肪が
凹凸脂肪の原因
自動生成システム内臓
最新エンダモロジー体験コース

選べる
部分集中or下半身
初回限定特別価格
体質診断込み90分
¥5,400 (税込)

ANGE 特別Menu
紫外線対策 Facial
自肌フェイシャル体験
通常価格¥9,720
ディープクレンジング+クレイパック+バイオプトロン
+肌別美肌トリートメント+毛穴洗浄
+ヒアルロン酸導入+リンパマッサージ(首～背中)

最も紫外線が強くなる今の時期、シミの出来にくいお肌を作り、美白を守る充実ケアで徹底美肌!お肌に合わせたトリートメントで、トラブル改善

初回限定特別価格
肌診断込み120分
¥3,240 (税込)

ANGE クーポン
有効期限: 2018.9.13
ANGE特別メニュー
フェイシャル・ボディ
お選びいただき
こちらのクーポンを
ご持参ください

クリニカルエステ/イーズ
小田原市中里208 ダイナシティウエストモール4F
営業時間/10:00～20:00
定休日/ダイナシティ休館日に準ずる 駐車場/有
Tel.0465-46-1730
<http://www.e-s.co.jp/salon/east04/>

ANGE特別講座 ゲンキノモト。Body Care Labo 小田原店 吉川先生に Vol.33 聞きました!

むくみの改善には
シャワーで済ませず湯舟につかる
下着や靴、ピッタリしたパンツなど
体の締め付けを減らす
減塩をする
ラーメン・味噌汁・インスタント類など
カリウムを摂取
アボカド・バナナ・海藻・ほうれん草・スイカ・ハト麦茶など
体内の水分・ナトリウムの排出を助ける食物
デスクワークなどは出来れば1時間に1回は
立ち上がり脚を動かすようにする
青竹踏み

朝起きた時や夕方に、顔や手足がパンパンになってしまう「むくみ」。私達の体のおよそ60%が水分で出来ていると言われています。何らかの原因で血液の循環やリンパの流れが悪いと、水分の代謝がうまくいかず皮膚の下に水分が溜まってしまい、むくみとなって表れます。脚は体の中でもむくみやすく、脚の筋肉は余分な水分を流すポンプの役割を果たしているため、筋肉量が低下しているほどむくみやすい傾向にあります。女性はホルモンバランスの影響も受けるのでむくみが出やすいそうです。特に夏は、冷房や冷たい物の飲食による冷えや、室内と外気の激しい温度差、暑さで運動が億劫になるなどで血流が悪くなりがちです。他にも塩分・水分・アルコール・糖分の摂り過ぎ、水分不足や睡眠不足もむくみの原因になります。不快なむくみに悩んでいる方、生活習慣をちょっと見直してみませんか。

不快なむくみは
早めに
ケアして!

吉川朝子先生
ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

ストレッチ

お風呂上がりや就寝前にやると効果的!

①四つん這いになる
②かかとを浮かし息を吸いながら両手と両足を床をグッと押しお腹を上げて逆Vの字の様な姿勢に
③息を吐きながらゆっくりかかとを床につけて体を伸ばす

①両足を伸ばして座り片方ずつ膝を曲げて足首回し
②座って左右の足の裏をつけ反動をつけずに股関節をゆっくり伸ばす

合い間にやってみよう!

◎足の指を1本ずつギュッと強めに握って、引っ張りながらバツと離す
◎椅子や床に座って膝とつま先をピンと伸ばした状態で、足指を動かしたり、足首を回す(足先やふくらはぎにしっかりと力を入れる)
◎足首から膝の裏まで、両手でギュッと握ってバツと離す

手のむくみに!!
◎指を1本ずつ強く握ってバツと離す
◎両手を曲げて両手を力強くキュッと握りバツと手を開く

顔のむくみに!!
顔のむくみは蒸しタオルで温めよう。(水で濡らしたタオルをレンジで温めて)時間があれば温かいタオルと冷たいタオルを交互に顔に当て、3回くらい行うと更に効果的。
◎頭皮マッサージ
◎耳の下から首、鎖骨まで流すようにマッサージ
◎顔の周りをマッサージ