

JR鴨宮駅南口 徒歩1分

メディカル 美容

スポーツケアリラクゼーション
お任せください!!

鍼灸院併用のリラクゼーション
MOANAならではの**「こだわりのほぐし」技術!!**
本物の技術で心と体のトータルケア!!

お一人お一人に合った
オーダーメイド施術! こんな方におススメ!

MOANAは
★精神的なストレスや疲労で調子が悪い、気分が優れない。
★自律神経のバランスを整えたい。
★どこへ行ってもよくなる・スッキリしない。
★慢性的な肩こり、腰痛、しびれなどがある。
★リラクゼーションでは効果が感じられない。

本物の技術で「心」と「体」のトータルケア

MOANA はりきゅうマッサージサロン モアナ
Tel.0465-20-9006

営業時間 10:30~21:00(日曜日・祝日は18:00まで)・月曜定休
小田原市南鴨宮3-50-3

HPから24時間WEB予約可能 予約優先

ANGE読者様限定コース
こだわり全身ほぐしコース
~全身疲労・リラックス~
こだわりほぐし 90分 ¥7,900 →
25% OFF ¥5,900 (税込)

こだわり根本改善コース
~頭痛・肩こり・眼精疲労解消~
はりきゅう・医療マッサージ 70分 ¥6,500 →
25% OFF ¥4,800 (税込)

鴨宮駅 鴨宮・駅前
平塚駅 鴨宮・駅前
JR鴨宮駅徒歩1分

ANGEクーポン 有効期限: 2019.2.21
初回の方に限り 60分以上のコース
¥1,200OFF(30分・45分は**¥600OFF**)
※広告内読者様限定コース除く ※他サービスの併用不可

WHITTESSENCE

新規の方限定 1月のキャンペーン (2018年12月25日~2019年1月末日)

マイルドホワイトニング (通常8,000円/税抜)
をお受けいただくと... (前歯12本の範囲(保険適用外))
次回以降利用できる
今なら **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

歯のホワイトニング **8,000円** (税込)

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ニングの初回施術に限りです。

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、この誌面をご持参ください

カウンセリング無料 女性セラピスト 予約優先 完全個室型

あけましておめでとうございます。
今年もあなたのゲンキをしっかりとサポートいたします!

★初回の方に限らずどなたでも!
ANGEクーポン 有効期限: 2019.2.21

炭酸泉ヘッドスパ 40分
¥5,200 → ¥3,000

女性にも男性にも大人気!!
ヘッドスパ
頭皮マッサージが気持ちいい、頭も目もスッキリ!
健康な髪を保つため、頭皮の血行を良くしましょう!

通常メニュー

20分	¥2,000	40分	¥3,800
60分	¥5,700	80分	¥7,600

毎週木曜日はレディースデー!

レディース30(30分部分コース) **¥2,000**
レディース40(30分+足つぽ10分) **¥3,000**

1月2月のキャンペーン

フェイシャル60分 ¥7,200 → **¥5,000**
クレンジング・マッサージ・ホットストーンマッサージ・バック・美容液イオン導入

フェイシャル60分 + ハンドマッサージ15分 **75分 ¥6,000**

ワンコイントッピング 頭のマッサージ 10分 **¥500**

ボディケア・エステティック・巻き爪ケア

ゲンキノモト Body Care Labo 小田原店
Tel.0465-48-1009

小田原市前川155-1 JUNE'S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! 記者「特別講座」もぜひご覧ください!

詳しくは 0465.net ゲンキノモト 検索
マタニティの方もお気軽にお問い合わせください。

小学生袴 先着20名様 4,000円相当の髪飾りプレゼント! **19,800円**より

卒業式袴 フラント他 色柄豊富! 謝恩会ドレス **8,000円**より

成人式振袖&紋付 フラント振袖 多数入荷! 大切なお贈りのお支度は私達にお任せください!

ご利用の方に 謝恩会・ゲストドレス特割! (トータルでおまかせください! 前着り&成人式当日) **15,000円**より

お支払は店内ですべて無料! (トータルでおまかせください! 前着り&成人式当日) 無料カウンセリング付き! お直しおのヘアメイクも!

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 TEL.0465-24-2838 小田原市栄町4-1-5(新栄通り)

駐車場有 水曜定休 1/4(金)より営業

むらまつ割引クーポン **1,000円**
有効期限 2019.3.31(日) ※ご契約時に限り

お正月太りを撃退!

ANGE 2つの特別Menu

全身リンパマッサージ体験
体質改善
血行、リンパの流れを促進 瘦身&リラクゼーションのW効果!!
通常価格 ¥10,800を!!
初回限定特別価格 体質チェック込み 120分 **¥3,240** (税込)

セルライト撃退マッサージ + キャビテーション体験
部分集中ケア
気になる部分を速攻サイズダウン!!
通常価格 ¥11,340を!!

白肌フェイシャル体験 Facial お疲れ肌をリセット!
ディープクレンジング+クレイパック
+バイオプロトン+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)
1年溜めてしまったお肌の疲れを徹底ケア!!
通常価格 ¥9,720を!!
初回限定 肌診断込み 120分 特別価格 **¥3,240** (税込)

クリニカルエステ/イース Tel.0465-46-1730
ダイナシティウエストモール(小田原市中里208) 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
http://www.e-s.co.jp/salon/east04/ スタッフ募集中!

ANGEクーポン 有効期限: 2019.2.21
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

ANGE特別講座

ゲンキノモト Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.36

聞きました!

肩甲骨を動かしてスタイルアップ!

吉川朝子先生

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

肩甲骨の硬さをチェック
体の前で手をクロスして組み、腕を伸ばした状態でそのまま真っ直ぐ上に上げる。耳の後ろまで上がればOK。耳の前までしか上がらない人は硬い。

背中を回して手を繋ぎますか?
肩甲骨の周りが硬くなっていると痛くて手が届きません。長時間前屈みの姿勢の方や猫背など普段の姿勢が悪いと、背中に肩甲骨が張りついているみたいになってしまいます。すると肩凝りに悩まされることも多く、悪い姿勢を更に悪化させます。その上、加齢や運動不足で背中の筋肉が衰えていると、背中のたるみや贅肉が付きやすくなってしまいます。着るの上に乗っている贅肉は気になるところですね。ストレッチや運動で肩甲骨の周りの硬くなった筋肉を緩め、スムーズに動かせるようになると、自然と姿勢も良くなり、体を動かすことも楽に感じるので、積極的に体を動かすようになりエネルギーの消費量アップにも繋がります。四十肩など肩のトラブルの予防にもなり、体の不調も贅肉も改善できれば一石二鳥の効果!!空いた時間にちょっと体を動かしてみませんか。

肩甲骨体操

1 両手をクロスして組み、腕を伸ばして真っ直ぐに上げる所まで上げる。そのままの姿勢で腕を左右に倒すようにゆらゆらする。20回。

2 両手を鎖骨に当て両肘を肩より少し上上げる。そのままゆっくり両肘を後ろに引いて肩甲骨を寄せ、寄せたままで下げる。ゆっくりとした動作で10回。

3 体の前で両手の平から肘までをくっつける。くっつけたまま顔の位置辺りまで上に上げて10秒キープ×5回。

4 肘を曲げて腰に手を当て、前後にバタバタと翼のように動かす。

ストレッチ

1 正座をして両手を真っ直ぐに伸ばして前に倒す。30秒しっかり伸ばす。

2 つま先を立てて正座をし、両腕を後ろに付き体を反らすように伸ばし、30秒キープ。

★ひと通りやってみたら、もう一度「硬さチェック」をやってみましょう。