

初回の方も リピーターさんも 大歓迎!!

ANGEクーポン 有効期限: 2019.4.23

全コース ¥1,000 OFF

※キャンペーン、曜日限定コースを除く
※お一人様一回限り有効

ANGEクーポン 有効期限: 2019.4.23

初めての方限定
ご希望の部位を集中的に!
お試しコース
30分 **¥2,000**

クーポンご利用の際は
ご予約時または来店時にお伝えください

ボディケア・エステティック・巻き爪ケア

Genkinomoto
Body Care Labo
小田原店

Tel.0465-48-1009 お電話での
ご予約が確実です。

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!

通常メニュー

炭酸泉ヘッドスパ	20分 ¥2,000
	40分 ¥3,800
	60分 ¥5,700
	80分 ¥7,600

初回の方 ¥3,000 足ツボ30分 ¥3,000

人気のセットコース

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
Mセット 90分(全身)+30分(足ツボ)	¥10,000

フェイシャル

20分お試しコース	¥1,800
40分	¥4,800
60分	¥7,200

フットケア

足のタコ・乾燥して 硬くなった角質ケア	40分
	¥6,000

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

<http://www.genkinomoto.co.jp/>

卒業・入学 特別な日は特別キレイに!

FORCE CUTTER 結果主義
～フォースカッター～

1台4役、まさに“弱点のない”美ボディマシン登場!!

ラジオ波 ENS+吸引 ポレーション LED

2ヶ所 ¥5,700

4つのテクノロジーで働きかけ、的確に脂肪へとアプローチ!
どんな体質、どんな肉質にも温熱が届け、セルライト除去、たるみ改善!
内臓脂肪、皮下脂肪も撃退し、理想のボディメイクを実現!!

日々のお疲れ・ストレス解消
しませんか?
熟練セラピストによる
オールハンドで、究極の癒しをご提供。
アロマリラクゼーション 全身 **¥5,700**

before after

Ravviva
Esthetics salon

Tel.0465-48-4670 小田原市鴨宮809-11

営業時間/9:30~20:00 年中無休 駐車場/有

完全予約制・当日予約OK スタッフ募集中!
○マッサージやリラクゼーションではありません。アイリスト・ネイリスト 週2日~OK!
○無断な勧誘は致しません。お気軽にお問い合わせください

小田原 ラビバ 検索

銀座通りのアットホームな美容室 予約優先

LOOPは私一人がお迎えする
スタッフ二人のゆる〜い美容室です。
美容室が苦手な方ご年輩の方、お子様連れの方
人には言いにくい髪の悩み事の方...
遠慮なく是非一度いらしてください。
皆さまとの出会いを楽しみにお待ちしております。

メニュー

カット	¥3,888 (学割あり)	シャンプー・ブロー込み
カラー	¥5,940~	シャンプー・メンテナンス・ブロー込み
パーマ	¥9,180 ¥10,800 (ホームケア用トリートメント付き)	シャンプー・メンテナンス カット・ブロー込み

ポイント矯正やポイントカラー、パーマもご相談ください。

※価格は全て税込となります。 ※その他メニューの料金等はお問い合わせください。
※予約優先となります。 ※体の不自由な方、障害をお持ちの方、ご相談ください。訪問美容いたします。
※ウィッグやヘアドレーションの相模も受け付けています。

4月から新しい生活が
はじまる季節ですね!
ヘアチェンジして
スタートしてみたい
いかがですか?
色々相談してくださいね!

loop
hair design

小田原市栄町2-13-15
銀座TKビル2F

Tel. 0465-24-5088 <http://hairdesign-loop.com>
<http://www.0465.net/omise/loop/>

営業時間/9:30~18:30
定休日/火曜日、第1・3月曜日

ANGEクーポン
有効期限: 2019.4.30

初回の方に限り
20%OFF!

※割引メニュー、キャンペーンとの
併用不可

WHITTESSENCE

歯の黄ばみ、
気になっていませんか?

新規の方 限定 3月のキャンペーン
(2019年2月25日~3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)

ホワイトニング本数 **何本でもOK**
追加無料!! (通常価格2,000円/税抜)

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

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ます。

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 日 曜 日 曜 祝 日
◎ご来院の際はご診察券を持参ください

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

るーぶ
hair design

小田原市栄町2-13-15
銀座TKビル2F

Tel. 0465-24-5088 <http://hairdesign-loop.com>
<http://www.0465.net/omise/loop/>

営業時間/9:30~18:30
定休日/火曜日、第1・3月曜日

ANGEクーポン
有効期限: 2019.4.30

初回の方に限り
20%OFF!

※割引メニュー、キャンペーンとの
併用不可

プロキックボクサーの本気のマンツーマン指導!!

あなたの理想の体型を教えてください。
現役ボクサーが3つの柱で徹底指導!

食事管理 ウェイトトレーニング キックボクシング
選べるトレーニングコース

マンツーマン指導

- 入会金:1万円(税込)
- 会費:16万円(税込)
- トレーニング回数:16回(2ヶ月/延長あり)
- トレーニング時間:1回約70分

ペア会員トレーニング 一人当たり

- 入会金:7千円(税込)
- 会費:11.2万円(税込)
- トレーニング回数:16回(2ヶ月/延長あり)
- トレーニング時間:1回約80分

●タオル・ウェア・シューズ、
各種レンタル有り
●シャワー・個室・ロッカー・
駐車場完備

入会できるのは **8名様**
毎月限定

プライベートジム IWKP 完全予約制 TEL.0465-48-0272

営業時間 9:00~21:00(最終受付) 不定休
時間外レッスン応相談 小田原市南鴨宮3-48-7 2F
詳しくはウェブサイトへ!
<https://www.iwkp.net>

ハリウッドセレブにも大流行!
はじめよう! キックボクシング
kick boxing exercise

無料体験実施中!
見学のみも大歓迎!
ダイエット&ストレス発散に!

初心者、女性、プロを目指す方、
子供から大人まで入門大歓迎!

週1~2回の筋力・有酸素運動+食事指導+最新サポート!
目的に合わせた環境をご提供いたします!

入会金 10,000円

女性・学生	8,000円
一般	10,000円
キッズ	6,000円

★女子キックコース(要予約)
9:00~17:00(1レッスン70分前後)
※日曜休み

★ムエタイインストラクター指導
17:00~22:00
※火曜・日曜休み

自主練習は24時間自由に施設を使えます

他コースあります!
詳細はHPをご覧ください!!
<http://odawaradoujo.com/>

谷山ジム 小田原道場 **Tel.0465-47-4300**

JR鴨宮駅 南口 徒歩1分

2ヶ月間で本気で変わりたい

プロキックボクサーの本気のマンツーマン指導!!

あなたの理想の体型を教えてください。
現役ボクサーが3つの柱で徹底指導!

食事管理 ウェイトトレーニング キックボクシング
選べるトレーニングコース

マンツーマン指導

- 入会金:1万円(税込)
- 会費:16万円(税込)
- トレーニング回数:16回(2ヶ月/延長あり)
- トレーニング時間:1回約70分

ペア会員トレーニング 一人当たり

- 入会金:7千円(税込)
- 会費:11.2万円(税込)
- トレーニング回数:16回(2ヶ月/延長あり)
- トレーニング時間:1回約80分

●タオル・ウェア・シューズ、
各種レンタル有り
●シャワー・個室・ロッカー・
駐車場完備

入会できるのは **8名様**
毎月限定

プライベートジム IWKP 完全予約制 TEL.0465-48-0272

営業時間 9:00~21:00(最終受付) 不定休
時間外レッスン応相談 小田原市南鴨宮3-48-7 2F
詳しくはウェブサイトへ!
<https://www.iwkp.net>

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.37

聞きました!

体の奥のリンパを流すストレッチ

吉川朝子先生
ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

手足が浮腫んでいる時などに「リンパの流れが悪い」という言葉をよく耳にしませんか。リンパは血液と同じように全身に張り巡らされており、体の中の老廃物や余分な水分の排泄、細菌などから体を守る免疫機能など私達の健康を維持する為に大きな役割を果たしています。このリンパの流れが滞ると、むくみ・凝り・冷えを招き、肌が荒れたり、太りやすい体質になる事もあります。血液は心臓のポンプ機能によって全身に流れていますが、リンパのポンプ機能は心臓のように強力ではなく、筋肉を動かす事によって流れを活性化させています。運動不足による筋肉の減少、筋力の疲れや凝りはリンパの流れを悪くします。リンパの流れを促すためにはマッサージやストレッチで筋肉を動かす事もとても効果的です。自律神経の乱れを整える効果もあるので、イライラした時や緊張をほぐす時にも試してみてください。

上半身

- 両足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後頭部に当てて、胸を開くように息を吸いながら両肘を引く。
- 肘を前に閉じ、息を吐きながら頭をゆっくり前に倒し、胸の筋肉を縮めていく。

下半身

- 肩幅に脚を開き、両手を腰に当てる。
- 片脚を外側に開き、そけい部が伸びるように息を吐きながら体を横に倒す。左右10秒キープ。

首

- 肩の力を抜いて立ち、頭を横に倒す。首を倒した方の手で反対の手首を下に引っ張る。

ウエスト

10秒キープ

- うつ伏せに寝た状態から上体を起こす。
- 肘を真っ直ぐ伸ばし、背中を反らせたところで息を吸い込む。10秒キープ

太もも

10秒キープ

- 右手は椅子等の支えになるものを持ち、左足の甲を左手で持ちお尻に近づける。
- そけい部を前側に出す。10秒キープ

ふくらはぎ

- 両足を前後に一歩開いて立つ。上体を真っ直ぐ伸ばし、両手を腰に当てる。
- 上体の重みを前脚にかけて膝を曲げ、後ろ脚は伸ばし踵は床から離さないでしっかり伸ばす。