

頭の臭いが気になりませんか？頭のマッサージが気持ちいい!!

ゲンキノモト。で癒しとリフレッシュ体験!

▶炭酸泉ヘッドスパ 40分 シャンプー&頭皮のマッサージ
¥5,200 初回の方 ¥3,000

▶HAPPYコース 自分へのご褒美に♪
 フェイシャル(60分)+炭酸泉ヘッドスパ(40分) **¥9,500**

▶ボディケア 20分 ¥2,000 足ツボ 40分 ¥3,800 30分 ¥3,000
 特にお疲れのところを丁寧に施術いたします!

ANGEクーポン 有効期限: 2019.9.10
 日頃の感謝を込めて40分以上のすべてのコース **¥1,000OFF**

Body Care Labo 小田原店
 http://www.genkinomoto.co.jp/

WHITENING
 E S S E N C E

新規の方限定 7月のキャンペーン (2019年6月25日~7月末日)

ホワイトニング (通常15,000円/税抜)
 をお受けいただくと... 前歯12本の範囲(保険適用外)

今なら 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5~6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。

歯の黄ばみ、気になっていませんか?

歯科医院のホワイトニング **15,000円**

ナオキ歯科 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)

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
 Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.39
聞きました!

気になるぽっこりお腹を引き締めよう!

吉川朝子先生
 ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

手エック 当てはまる人は下がっている可能性アリ!

- ◎食後は下腹がぼっこり出ている
- ◎便秘がち
- ◎細身なのに下腹だけぼっこり出ている
- ◎運動はしない
- ◎就寝前に食べてしまう事が多い

薄着の季節になるとやっぱり気になるのがぼっこり出たお腹。年齢を重ねるほど深刻になってきますね。お腹の脂肪は油断するとすぐ付きやすいのに、落ちにくく本当に厄介者です。ぼっこりお腹になってしまう原因の一つが、お腹周りの筋肉量の減少や筋肉の衰えです。この為に胃や腸など内臓の位置が下がり、下腹がぼっこり出してしまう事があるそうです。それは肺や心臓は硬い骨に守られていますが、胃や腸は筋肉が支えているからです。姿勢の悪さや骨盤の歪みも関係しています。体幹を鍛え、身体の軸がしっかりしていれば楽に姿勢を維持することが出来、身体のバランスも整い、内臓も正しい位置に収まるようになるので、ぼっこりお腹にも効果的です。他にも便秘や生理痛、腰痛、肩こりなどの体調トラブルの改善にも繋がります。もちろん、バランスの良い食事を意識して、おやつを減らし、野菜を多く摂るようにするなど余分な皮下脂肪を減らす努力もお忘れなく!

ウォーミングアップ

- 1 仰向けになり膝を立てる。
- 2 上半身を動かさずに、息を吸いながら両足をゆっくり左に倒す。
- 3 息を吐きながら膝を立てる。左右に3回繰り返す。

下腹トレーニング

- 1 仰向けに寝て、手は体の横に置く。
- 2 両足を揃えて床から30センチ以上上げてみて下腹に効いていると感じる高さで10秒キープ。
- 3 ゆっくり下ろす。
- 4 ③までが出来たら、→仰向けの状態で両手は体の横に置きかかとを床から数センチ離す。
- 5 腰が反らないように垂直の少し手前くらいまで足を持ち上げる。ここで3秒キープ。
- 6 腹筋を意識しながら④の位置まで下ろす。④~⑥までを5回繰り返して1セットとし、少しずつ増やしていく。
- 7 最後に仰向けのまま両膝を抱え胸の方に引き寄せる。そのままゆったりとした呼吸を5回繰り返しリラックスする。

eyecity コンタクトのアイシティ

ANGEご優待!
 有効期限 2019年8月31日(土)まで

本広告をご提示いただくと **掲載価格でお買い求めいただけます!**

掲載以外の商品も!!
コンタクトレンズ店頭価格(税抜)から10%OFF

1DAY 片眼1パック 30枚入

うるおいが続く心地よさ。保湿コンタクトレンズ

裸眼をめざしてより自然で健康な瞳へ

J&J ワンデーアキュビュー モイスト **2,350円** (税込2,538円)

J&J ワンデーアキュビュー トゥルーアイ **2,850円** (税込3,078円)

遠近両用コンタクト

手元も遠くも見やすい。セミカスタマイズ設計の遠近両用ワンデー

J&J ワンデーアキュビュー モイスト マルチフォーカル **3,580円** (税込3,866円)

サークルレンズ

瞳を大きく見せながら、至近距離でも自然な美しさのサークルレンズ

define J&J ワンデーアキュビュー ディファイン モイスト 1箱1色入 全7色 **2,950円** (税込3,186円)

2WEEK 片眼1パック 6枚入

2週間つづく割格のうるおい

J&J アキュビュー オアシス **2,450円** (税込2,646円)

成人式振袖&紋付

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!

大好評!ゆかたプレゼント! 大展示会開催!

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 駐車場あり(水)定休

TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

1,000円 9月11日(水)まで有効 ※ご契約時に限る

アイシティ 小田原ダイナシティイースト店
 TEL.0465-45-6880

- 年中無休(休館日・年末年始を除く)
- 営業時間 10:00~20:00(火曜~19:00)
- コンタクト受付時間 (平日)10:00~12:45 15:00~18:15 (土日祝)10:00~12:45 15:00~17:15

アイシティ公式ホームページ <https://www.eyecity.jp/>

HOTELLERIE Maille Coeur 祥月

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1,000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

ホテル マイスクール祥月 神奈川県足柄下郡根府川町湯本468-1
 Tel.0460-85-5748