

夏のダメージ ちょこっとお手入れしませんか?

※9月10月のキャンペーン 10月末まで

▶炭酸泉ヘッドスパ 40分
シャンプー&頭皮のマッサージ
40分 ¥5,200 →
¥3,500
初回の方**¥3,000**

▶30分
フェイシャル
クレンジング
マッサージ
パック
30分 **¥3,000**

▶通常ボディケアメニュー
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

▶全身まとめてケア!フルコース
全身(40分)+足ツボ(20分)+
ハンドマッサージ(15分)+ヘッドスパ(40分) ¥9,000

▶毎週木曜日はレディースデー 初めての方もお気軽にどうぞ!
レディース30(30分部分コース) ¥2,000
レディース40(30分+足ツボ10分)¥3,000

▶他にもメニュー色々!詳しくは 0465.net ゲンキノモト。 検索

ANGEクーポン 有効期限:2019.11.12
ハンドマッサージ(15分) 無料
※お一人様一回限り ※他の割引との併用は不可
クーポンご利用の際はご予約時に必ずお伝えください

Body Care Labo 小田原店
Tel.0465-48-1009
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! 記事「特別講座」もぜひご覧ください!

WHITENESS

歯の黄ばみ、
気になっていませんか?

1 無料カウンセリング
お悩み・ご要望をお伺いし、ホワイトニングの説明をしっかりと行います。

2 口腔内チェック
お口の中の状態をホワイトニング前にチェックします。

3 ホワイトニング施術
ホワイトニングジェルを塗布し、専用のライティングマシンで光を照射します。

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。

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
クリーニングは歯の表面の「汚れ」を落とします。ホワイトニングは加齢や遺伝などで黄ばんでしまった歯のトーンアップを目指します。

歯の表面の汚れを落とす クリーニング
歯そのもののトーンアップを目指すホワイトニング

歯科医院のホワイトニング
(前歯上下12本の範囲) **15,000円** 自由診療 税抜価格
※2019年10月末迄にご予約下さい

ナオキ歯科
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 9:00~13:00、15:00~19:00
土曜 9:00~13:00、14:00~17:00
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

ANGE特別講座

ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.40

聞きました!

秋バテかも??

吉川朝子先生
ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

こんな症状を感じていませんか?

- ◎体がだるい
- ◎疲れやすい、疲れが全然抜けない
- ◎胃腸の調子が悪い
- ◎やる気が出ない
- ◎肩凝り、頭痛
- ◎むくみ

今年の夏も猛暑でしたね。夏の疲れを残していませんか?季節が少しずつ移っていくこの時期は疲労を感じやすくなります。夏の激しい暑さに加え、屋内外の大きな気温差やクーラーによる冷え等で、自律神経の乱れや血行不良が元となり、秋口になって体の不調を感じる事を「秋バテ」とも言うそうです。

秋バテ対策&予防

- シャワーで済ませず、お風呂にゆっくり入って体を温める
- ウォーキングやお散歩など軽い運動
- 良質な睡眠を心掛ける
- マッサージやストレッチ、エステ等で身体の凝りを緩めリラックスする
- ビタミンやミネラルや食物繊維を積極的に摂る
→かぼちゃ、サツマイモ、キノコ類、鮭、豆乳、豆類等
- 体の冷えを防ぐ

良い眠りのためのリラックスストレッチ

- 30秒 キープ
四つん這いの姿勢から両腕を前に伸ばし頭を床につける。ゆっくり呼吸をしながら30秒キープ。
- 8秒 キープ
両膝を両手で抱えて胸に引き寄せる。頭を上げて8秒キープ。
- 8秒 キープ
①仰向けになり、右足を軽く曲げ左太ももの上に乗せる。
- 10秒 キープ
②両手で左太ももをつかみ、胸に引き寄せる。10秒キープ。左右行う。

一日の疲れはその日のうちに解消することが、体調を悪化させないコツです!
生活のリズムを整えて、温かい物を食べて内臓を冷やさないようにしましょう。

“安心できる結婚”への第一歩!

“安心できる結婚” 7つのステップ

1. 無料カウンセリング
2. ご入会
3. お相手選択
4. お見合い
5. パーティ
6. 交際
7. ご成婚

最良のお相手と出会えるよう、誠意をもってお世話させていただきます。
お見合いやパーティについてのアドバイスも致しますので
ご安心ください。

歴史と実績のある団体で、個人情報保護対策やオンラインシステムも整備されています。さあ“安心できる結婚”と一緒に探しましょう!
まずはお気軽にお問い合わせください。

アンジュをみて と言ってくださった方に特別特典をご用意!

S-ange 090-3084-5983 (ショートメールも可) 担当:長谷川
電話受付:毎日10:00~19:00 小田原市前川74-3-102 (フレスポ小田原シティーモールそば)

小学生袴 七五三 成人式振袖&紋付

先着20名様
4,000円相当の髪飾りプレゼント!
12,000円~

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。

カッコよくキリッ
よりどり
1000着

無料
カウンセリング付き!
お支度は店内で全て無料
「トータルで
おまかせください」
前撮り&成人式当日

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 小田原むらまつ衣裳店 検索
小田原市栄町4-1-5(新栄通り) 駐車場有 水曜定休

むらまつ
割引クーポン
有効期限 2019.11.17(日)迄の予約に限り
1,000円

LIVE INFORMATION

ジーズカフェ

小田原・鴨宮・巡礼街道
SOME-TIME
OPEN/23:00 ~ 朝5:00
(ミッドナイトバー営業・木曜定休)
土・日LIVE OPEN/18:30 START/19:30

9/14(土)	『街道筋のバラッド 第七弾』 バラッドショット/AZUMI	詳細未定
9/22(日)	『かものみや~マン Night!! vol.12』 譲原ヒロユキ/CHAN-MIKA	2,000円
9/28(土)	石井明夫 O.A.矢沢ウエイチ	2,000円
10/6(日)	ピト/山口敦子	2,500円
11/30(土)	マッコイ池田/牧瀬あかね(踊り子) O.A.Big-Boy.KAZU	3,000円

スパッツ

毎日ジャズライブが楽しめる
レストランバー

ライブのスタート時間 19:30~ 23:00頃終了予定

9/12(木)	小坂直輝(P) JAZZ PIANO ライブ	800円
9/13(金)	青木美恵子(Vo) グループ&スペシャルゲスト 袴塚淳(P)	1,000円
9/14(土)	山崎廣明&オシャレルズ(3コーラス6バックバンド)	3,500円
9/15(日)	スウィングバックス(18名のビッグバンド)	(予約可) 2,000円
9/16(月)	麻野大吾(G) 佐藤理絵(Org) 宮岡慶太(D)	800円
9/17(火)	平岡孝郎(G) & AKANE(Vo)	800円
9/18(水)	小坂直輝(P) JAZZ PIANO ライブ	800円
9/19(木)	莉部真由(H.Org) 平栗康夫(Sax) 金岡宣男(Dr)	800円
9/20(金)	塩田真理子(Vo) 阿部紀彦(P) 江口友彦(Ba) 中屋啓之(Dr)	1,000円
9/21(土)	北條直彦ピアノトリオ	2,000円
9/22(日)	麻野大吾(G) 佐藤理絵(Org) 坂井耐事(D)	800円
9/23(月)	山辺清美ピアノ弾き語り	600円
9/24(火)	西隆剛(G) 北島美由紀(Vo) 杉山進太郎(Ba) 坂井耐事(D)	800円
9/25(水)	オールドポップス 井口克彦(G&Vo)	600円
9/26(木)	小坂直輝(P) JAZZ PIANO ライブ	800円

Tel.0465-20-2421 小田原市栄町2-4-3
http://www.0465.net/omise/spatts/
詳細はホームページにてご紹介しております。(記載のない日はミュージシャンが未定となっております)詳細は電話でもお問い合わせ承ります。