

3冠受賞 フォースカッター

切らない脂肪吸引

本気で痩せたい方専門!

BODY
フォースカッター

皮下脂肪・内臓脂肪へ
強力アプローチ!
90%リバウンドなし!

2種類のラジオ波 EMS+吸引 ポレーション LED

4つの手法を用いた脂肪燃焼マシン
どんな体質にも温熱が届きセルライト除去、たるみ改善!
理想のボディメイクを実現しながら
内臓機能も活性化、体質改善にも○
★肩凝り・冷え性・むくみ・低体温などにお悩みのぜひお試しください

特別価格 ¥5,250~ (税込)

結果重視

FACIAL

before after

大注目!
ハーブピーリング
小田原初導入
剥けない、痛くない、当日から入浴・メイクOK!
希少な植物由来の次世代トリートメント!

特別価格 ¥5,500~ (税込)

毛穴の汚れを引き出し、たるみ・凸凹肌を改善!
陶器のような美しい素肌へ
植物幹細胞成分や植物エキスを肌に送り込み
陶肌(パウダーでマッサージ)

結果にこだわる
サロンです

Ravviva Esthetics salon
Tel.0465-48-4670
小田原市鴨宮809-11

営業時間/9:30~20:00 定休日/なし 駐車場/有

小田原 ラビーバ 検索

完全予約制・当日予約OK

スタッフ募集中!
アイリスト・ネイリスト(週2日~OK!)
お気軽にお問合せください

ANGEクーポン
有効期限:2020.2.25

フォースカッター
¥5,250 (税込)

OR

ハーブピーリング
¥5,500 (税込)

“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 (希望者のみ)
6. 交際
7. ご成婚

最良のお相手と出会うよう、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。

日本仲人連盟加盟相談室 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”を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 http://www.0465.net/omise/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 (フレスポ小田原シーモールそば)

卒業式袴

色柄豊富! ブランド他

ご利用の方に
謝恩会・ゲストドレス
特別!

袴・着物セット
レンタル 15,000円より

小学生袴
18,000円

留袖二式
14,000円

モーニング二式
19,800円

ゲストドレス
8,000円

ヘア&メイク
お着付
記念撮影

成人式振袖&紋付
カッパよくキメ!
よりどり100着

V/17(金)より大展示会開催!

無料
カウンセリング付き!

★前撮り日、外出可能!

持込振袖撮影バック
ヘア&メイク
着付け写真
23,500円 他店品でもOK!

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)

むらまつ割引クーポン
1,000円
有効期限 2020.3.8(日)まで予約時に限る

今年も
よろしくお願いたします

1月・2月のキャンペーン

乾燥の季節もたっぷりの保湿で
みずみずしく、磨きをかけましょう!

フェイシャル 60分
通常 ¥7,200
¥5,500

ワンポイントツピング
リラクゼーション効果抜群!!
手の保湿にも!

ハンドマッサージ
15分
通常 ¥1,000
¥500

ボディケアコース

(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
メガコース 90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000

大人気!炭酸泉ヘッドスパ マッサージシャンプーが気持ちいい♪
40分 ¥5,200 初回の方お試し価格 ¥3,000

ギフトカード販売中!! 大切な方へのプレゼントにいかがですか?
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:2020.2.25
【初回の方限定】40分以上のコースを
¥1,000 OFF!

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?

歯の黄ばみ、気になっていませんか?

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。

口内チェック
お口の中の状態をホワイトニング前にチェックします。

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
※2020年1月末日迄にご予約下さい

ナオキ歯科
Tel.0465-39-3332
小田原市堀之内201-4
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.42

聞きました!

健康と若々しさを
保つ秘訣は
胃腸にあり!

吉川朝子先生

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

腸内環境を整えるとこんな効果が...

- 代謝促進、痩せやすい体質に
- 美肌効果
- 便秘改善
- アレルギー反応を起こしにくく、免疫力アップ
- ストレス軽減

胃腸は食べた物の消化・吸収・排泄などの役割を担っており、胃腸が元気に働く事で全身に栄養が巡り健康な心身を維持しています。それを保つには腸内環境を整える事が大切です。

大腸には100兆個以上の細菌が存在しており、善玉菌・悪玉菌・日和見菌と三つの種類に分けられ、2:1:7が理想的な割合だそうです。善玉菌は腸の動きを活発にし、体に有害な菌を抑える働きがあるので、善玉菌が多い方が健康的な腸内環境と言えます。腸内環境は人によって異なり、体調や年齢・食生活の内容・生活スタイルなどに関係しています。便秘はもちろん、人より風邪を引きやすいとか、すぐ疲れるなど体調を崩しやすい人は腸内環境の乱れがあるのかもしれない。また「胃腸は心の鏡」と言われる程様々なストレスの影響も受けやすく、緊張するとお腹が痛くなる事もあります。胃腸の不調は全身の不調にも繋がり、逆に調子が良いと活動する気力とエネルギーが湧いてきます!

胃腸に良い食生活

腹八分目を心掛け、バランス良く規則正しい食生活を送りましょう。
ビフィス菌・乳酸菌が含まれる食品を毎日摂る (ヨーグルト、納豆、漬物、キムチ、乳酸菌飲料) オリゴ糖・食物繊維は多く摂る (大豆、ごぼう、人参、たまねぎ、こんにゃく、海藻、きのこ) ゆっくり楽しく食事をすれば、自律神経も整って胃腸にも効果的!

胃腸の症状は胃の周辺だけでなく、胃の裏側に当たる背中にも現れます。
背中の凝りや張りは胃腸が弱っているサインかもしれません。
マッサージやストレッチなど軽い運動で凝りをほぐすとスッキリします!

胃腸の動きが良くなるストレッチ

- 1 足を伸ばして仰向けに寝て右足を両手で引き寄せる。そのまま20回呼吸をする。
- 2 右膝を左側に倒し左腕で押さえて床に近寄せ右腕は脱力する。20回呼吸をする。①②左側も同様に。
- 3 正座を崩して座り上半身をゆっくり後ろに倒す。頭の上で両肘を組み20回呼吸をする。
- 4 壁に背を向けて立ち足の位置を変えずに上体だけ反転させて壁をタッチする。左右に10回。