

毎日の元気のために、定期的なボディメンテナンス始めませんか？

今ならお試し特別価格♪
40分コース 通常¥3,800
¥3,000

気になるところを重点的に全身を整えるコースです。
※お一人1回限り有効 ※ご予約の際に「ANGEを見た」とお申し出ください

一度ぜひお試しください！

ANGE読者様限定
40分では物足りない方に！
60分 ¥5,700
80分 ¥7,600
クーポンご利用で **¥500 off**

ANGEクーポン 有効期限:2020.4.21
60分¥5,700 80分¥7,600
¥500 OFF!
※お一人1回限り有効 ※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お伝えください

冷え性・むくみを改善！
膝から下の血流が良くなると全身の血液循環も良くなり、健康につながります。
足ツボ30分 **¥3,000**
全身のコースと組み合わせると、更に効果的♪
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**

一度やってみよう！と気になる方ぜひ自分へのご褒美に!!
Happyセット
フェイシャル60分+炭酸泉ヘッドスパ40分 **¥9,500**
※単品でもご利用しております。

マタニティの方、肩凝り辛くはありませんか？
4ヶ月以上で体調に問題がないようでしたら承ります。
我慢せずにお電話ください。
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:2020.4.21
60分¥5,700 80分¥7,600
¥500 OFF!
※お一人1回限り有効 ※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お伝えください

Body Care Labo 小田原店
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！

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1,011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

HOTELLERIE
Maille Cœur
祥月

ホテル マイスクール祥月
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
Tel.0460-85-5748

WHITENESS ESSENCE

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
(前歯上下12本の範囲)
15,000円 自由診療
※2020年3月末日迄にご予約下さい

施術の流れ
無料カウンセリング → 口腔内チェック → ホワイトニング施術
お悩み・ご希望をお伺いし、お口の中の状態をホワイトニング前の説明をしっかりと行います。お口の中の状態をホワイトニング前にチェックします。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。

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
◎ご来院の際はご迷惑をおかけする場合がございます

卒業式袴
色柄豊富！ブランド他
ご利用の方に 謝礼金・ゲストドレス 特割！
袴・着物セット レンタル **15,000円**より
謝礼金ドレス **8,000円**より
ゲストドレス **8,000円**より
留袖二式 **15,000円**より
モーニング二式 **19,800円**より
小学生袴 **15,000円**より
完着20名様 4,000円相当の豪華プレゼント！

成人式振袖&紋付
ヘア&メイク 前撮り
カッパよくキメ！
よりどり100巻
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！

無料 カウンセリング付き！
★前撮り日、外出可能！
店内ですべて無料！
前撮り&成人式当日 ついでです

持込振袖撮影バック
ヘア&メイク 前撮り
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 2020.4.26(日) ※ご予約時にお知らせ

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.43
聞きました！

疲れやすい人 疲れにくい人

吉川朝子先生

毎日疲れが抜けずに辛いと感じていませんか？
疲労には体が重いだるいと感じる身体的疲労、ストレスが原因となり気分が重い・気力がわかないという様な精神的疲労、デスクワークなど目や脳を酷使した事による頭の疲れを指す神経的な疲労があり、この三つは密接に関係しています。疲労は作業効率の低下状態で「休め」という重要な警告です。しつこい疲労へ繋がる前に解消しておきたいですね。

疲れやすい人
●姿勢が悪い人・・・一部の筋肉ばかりに負担がかかる！
●基礎代謝が低い人・・・筋肉量の少ない人に多い！
●慢性的な運動不足・・・体を動かさないと疲れる！
●食生活が偏っている・・・エネルギー不足！
●食べ過ぎの習慣・・・内臓も疲れる！
●心配性・完璧主義・・・ストレスが溜まりやすい！
●睡眠不足・・・睡眠は質が大事！

疲れたなあ～と言ってゴロゴロして動かないでいると
かえって疲れが取れません。
適度に体を動かす事で血行が良くなり、
筋肉に溜まった疲労物質がスムーズに排出されます。

疲れにくい身体作り

●定期的に軽い運動をする・・・ストレッチ、ヨガ、体操、ウォーキング
●心身ともにリフレッシュ、気分転換
●正しい姿勢を心掛ける
●質の良い睡眠
●一日三食、腹八分目のバランスの良い食生活

こんな食べ物を意識して

VB1・・・ 豚肉、レバー、きのこ
VB2・・・ さば、納豆、小松菜
カルシウム・・・ 牛乳・乳製品・小松菜
鉄・・・ レバー・あさり・ひじき・大豆製品

いつも笑顔で
顔色も良く、疲労を感じさせないハツツとした人を目指したいですね！

疲れが溜まりやすい下半身を鍛えましょう！

仕事の合い間に背中を伸ばしましょう！

1 足を肩幅に開き姿勢を正して真っ直ぐ立つ。
2 踵を真っ直ぐ上げて3秒キープ。
3 踵を落とすを繰り返す。1日トータル30回。

1 姿勢を正してお腹に力を入れ足を肩幅に開きつま先を前に向ける。
2 右脚を一步前に出す。
3 右膝が90度になるまで腰をゆっくり落としていく。
4 ゆっくり戻す。左右の脚を入れ替えて繰り返す。無理ない回数から増やしていく。

1 椅子に背筋を伸ばして座り頭の後ろで両手を組んで上半身を真横に倒す。左右くり返す。
2 両手を組み両腕を体の前に伸ばす。
3 ゆっくりと天井を見ながら両肘を後ろに引く。

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。