

健康=美しい
が当店の
テーマです♪

日頃のストレスを癒しにいらして下さい!

とっておきの癒しメニュー♪
炭酸泉ヘッドスパ
40分 ¥5,200
初回の方 ¥3,000

フェイスナル
20分 お試し ¥1,800
40分 ¥4,800
60分 ¥7,200

ハッピーセット ヘッドスパ+フェイスナル(60分) ¥9,500

キャンペーンなどお得な情報色々! 0465.net ゲンキノモト。検索

ボディーケア・エステティック・巻き爪ケア
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!

ANGE クーポン 有効期限:2020.11.3
40分以上のコースを
¥1,000 OFF!
※お一人様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必ずお伝えください

ゲンキノモト。 JONES小田原103号室
プレズボ 小田原 シティモール
★プレゼントあり

1人でも多くの人に、
素敵な笑顔を。

WHITENING
ESSENCE

歯科医院のホワイトニング 前歯上下 12本の範囲 自由診療
15,000円(税別)

内容:ホワイトニング材とホワイトニング専用照射器を併用して歯を白くします。費用(自費):15,000円~98,000円(税別)
期間:回数により異なります。副作用・リスク:個人差がありますが、施術中や施術後に歯がしみる場合があります。
ホワイトニング材:ホワイトエッセンスホワイトニングプロ【医療機器承認番号:23000BZX00368000】
ライト(照射器) WE Light クラスII【医療機器承認番号:228ADBZX0020000】

ご予約・お問い合わせは下記医院まで
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

ご来院時の流れ
カウンセリング 口腔内チェック ホワイトニング施術

当院では感染症予防対策を行っており
詳細はこちら

オールハンドの極上全身マッサージ

ANGE 特別Menu
頭の先から脚先まで全身マッサージが特別価格にて受けられます!!
ゆるリラックス~マッサージ三昧~
90分(カウンセリング込み)
通常価格¥14,300→ **¥8,000** (税込)

ファイナルマッサージ+ネックマッサージ
+ヘッドマッサージ+背面リンパマッサージ
(クレンジング・角質除去パック・保湿パック込み)

※新型コロナウイルス感染予防の為、消毒・殺菌・検温を徹底いたしております

クリニカルエステ/イーズ Tel.0465-46-1730
ダイナシティウエストモール(小田原市中里208) 4F
営業時間/10:00~20:00 定休日/ダイナシティ休館日に準ずる 駐車場/有
<http://www.e-s.co.jp/salon/east04/> スタッフ募集中!

ANGE クーポン 有効期限:2020.11.3
ANGE特別メニュー ¥8,000(税込)
こちらのクーポンをご持参ください

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.45
聞きました!

すき間ストレッチ!

吉川朝子先生

コロナ禍の今、これまでに経験したことのない生活スタイルに変わってしまいました。色々なことに神経を使いストレスも溜まりますね。また、外出が減り、続けていた運動が出来なくなったり、在宅勤務で通勤がなくなってしまった方などは、体を動かす機会がぐっと減ってしまった事でしょう。

家において座っている時間が長いと腰に負担がかかり腰痛を招き、同じ姿勢を続けていると首や肩、背中のかりを感じてきます。

こりの解消だけではなく、気分をリフレッシュするためにストレッチはとても有効です。1時間に1度休憩がてら体を動かしましょう。



正しい座り方も大事!
骨盤を立てるように90度に腰を起こして背筋を伸ばし、膝を90度に曲げて足裏が床にしっかり着くように、背もたれに背中をつけずに座る。



正しく座る事で姿勢、肩こり、腰痛が改善、腹筋や背筋も鍛えられます。座っているときは時々足の指を動かしたり、踵の上下運動も行うと良いでしょう。

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>