

今年も一年誠にありがとうございました
新しい年もどうぞ宜しくお願いいたします

お辛いところを中心にケアします！
通常メニュー
・20分 ¥2,000 ・80分 ¥7,600
・40分 ¥3,800 ・足ツボ30分 ¥3,000
・60分 ¥5,700

毎週木曜日はレディースデー
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

自分へのご褒美に！
フェイシャル
・20分お試し ¥1,800 ・40分 ¥4,800
・60分 ¥7,200

炭酸泉ヘッドスパ
40分 ¥5,200
初回の方に限り ¥3,000

ANGEクーポン 有効期限:2021.2.2
①【初回の方限定】40分以上のコース ¥1,000off
②【2回目以降】クーポン引き換えで次回に使用できる ¥800off
クーポンプレゼント

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！

1人でも多くの人に、素敵な笑顔を。

WHITENCE

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(税込)

内容:ホワイトニング剤とホワイトニング専用照射器を用いて歯を白くします。費用(自費):15,000円~98,000円(税込) 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。 ホワイトニング剤 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 228ADBZX00020000】

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

MARRIAGE INTERVIEW
“安心できる結婚”への第一歩

マッチングされた会員さん、多数いらっしゃいます！結婚への第一歩、楽しく踏み出しています

“安心できる結婚”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

と云ってくださった方に 特別特典をご用意！

S-ange 090-3084-5983
http://www.0465.net/omisef/s-ange/
小田原市前川74-3-102
☆ショートメールも可 担当:長谷川(電話受付) 毎日10:00~19:00

成人式振袖&紋付 前撮りよりどり1000着
小学生袴 先着20名様 4,000円相当の豪華お祝いプレゼント! 19,800円~
七五三 かわいくキメル! よりどり800着
モーニング一式 15,000円
留袖一式 18,000円
ゲストドレス 8,000円

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 ついてます

持込振袖撮影バック ヘア&メイク 前撮り 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)

ANGE特別講座
ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.46
聞きました!

正しい姿勢
・壁に身体をつけて立つ。→毎日1分立つ。
・横から見た時に耳・肩・中指・股関節・膝・くるぶしが一直線に並び、胸骨と腰椎が自然にカーブしている状態。
生活習慣を見直して、気付いた時点で姿勢を直すことで少しずつ矯正していくことができます。

寒い季節は1年の中でも特に姿勢が悪くなりやすい時期です。姿勢が悪いと老けて見えたり、見た目の印象が悪いのはもちろん、肩こり・腰痛・ぽっこりお腹・冷えや筋力の低下などを引き起こす原因にもなります。寒いときは我慢せずにマフラー等で首回りを暖かくするだけでも猫背を防ぐ事が出来ます。

すべては正しい姿勢から
吉川朝子先生

ラジオ体操 スクワット
縄なし縄跳び 縄があるつもりで縄跳びをする。ドンドンと足だけで跳ばず、体幹を意識して。
腿上げ運動 腕を振りながら腿をなるべく高く上げる

寒いと外に出るのが億劫になり運動不足になりがちです。身体を動かさないでいると血流も滞り、筋力が衰え、代謝が落ちていく一方で、姿勢を維持する筋肉も衰えます。家の中でも出来る、軽い運動や筋トレで身体を動かしましょう。

プランク
①うつ伏せの姿勢から、肩の真下に肘を置き、両手は真っ直ぐ前に伸ばす
②脚は後ろに伸ばし肩幅より少し狭く開き、つま先で体重を支える。
③頭を引き姿勢をキープ。
1分×3セット

脚を開く運動
①仰向けになって両膝を立てる
②床と垂直になるように両脚を真っ直ぐ上げる
①イタ気持ちいいところまで1秒かけて脚を開く
②1秒かけて閉じる。
③の動作を1日30回

効果を出す為には週に3~4回くらいなど定期的に取り組み、複数のトレーニングを取り入れる事がポイントです。

あったか 家づくりフェア 12/5(土) 20日

12/6日 クリスマスのminiハーバリウム 10:00~16:00 限定50組様 ※1組1個
サンタが可愛い、ミニサイズのハーバリウムをつくらう!

12/13日 クリスマスグッズ抽選会 10:00~17:00 1組1回
A賞 クリスマスツリーディフューザー
B賞 LEDウィンターライト
C賞、もれなく賞もあるよ!!

住まいの新春祭 1/3(日)からスタート!
お正月ならではの特別イベント盛りだくさん! 家族みんなで遊びにいきましょう!

ANGE読者様特典!
特別プレゼント 引換券
この引換券を切り取ってご持参いただき、センターハウスにて、「住まいのアンケート」にご回答ください。もれなくもらえるご褒美プレゼントに加え、特別プレゼントを1点差し上げます。
引換期間 12/5(土) 1/24(日)
※水曜日を除く ※12/23(水)~1/2(土)は年末年始のため引換できません

ポアスリッパ ふわふわあったかい!

ABC HOUSING 西湖・小田原住宅公園 TEL.0465-49-2788
開場時間▶10:00~18:00 センターハウスは水曜定休(祝日はオープン) ※12月26日(土)~1月2日(土)はセンターハウスを休館いたします。 ※モデルホームは各社定休日が異なりますので、直接お問い合わせ下さい。