

定期的なボディメンテナンス始めませんか？  
**毎日ゲンキに過ごして 免疫力を高めましょう！**

■通常メニュー  
 ・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  
 ・マカコース 90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000

■炭酸泉ヘッドスパ 40分 ¥5,200 (初回の方に限り¥3,000)  
 たまには贅沢気分♪  
 ■フェイシャル  
 ・20分 ¥1,800  
 ・40分 ¥4,800  
 ・60分 ¥7,200

■HAPPYコース ¥9,500  
 フェイシャル60分 +ヘッドスパ40分

■フルコース ¥9,000  
 40分(全身)+20分(足ツボ) +15分(ハンド)+ヘッドスパ

詳しくは 0465.net ゲンキノモト。 検索

ANGE クーポン 有効期限:2021.4.20  
**【初回の方限定】40分以上のコース ¥1,000off**  
※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！

1人でも多くの人に、素敵な笑顔を。

WHITENESS 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。施術中や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 228ADBZX00020000】

ご予約・お問い合わせは下記医院まで

ご来院の流れ  
 カウンセリング → 口腔内チェック → ホワイトニング施術

**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

当院では感染症予防対策を行っております  
 詳細はこちら

予約優先 **プライベートサロ> LOOP**

LOOPはスタッフが一人の美容室です！  
 美容室が苦手な方、ご年輩の方、お子様連れの方、髪でお悩みの方、遠慮なくお気軽にいらしてください。コロナ対策もしています。  
 ちょっと憂うつな気持ちをさっぱりとさせませんか？  
 “皆様との出会いを心からお待ちしております”

カット	カラー	パーマ	矯正
シャンプー ブロー込み	前・後処理トリートメント付き シャンプー ブロー込み	前・後処理トリートメント付き カット・シャンプー ブロー込み	前・後処理トリートメント付き ロング料金あり 部分矯正あり
<b>3,960円</b> 幼・小・中・高 料金あり	<b>6,050円~</b> ・ヘナ・マニキュア ・ハーブカラー・部分カラーあり	<b>9,350円~</b> ・ホームトリートメント付きパーマあり	<b>9,350円~</b>

その他料金はお問い合わせください <http://www.0465.net/omise/loop/> ホームページにも掲載してあります

Loop hair design 小田原店  
 小田原市栄町2-13-15 銀座TKビル2F  
 Tel.0465-24-5088  
 営業時間▶9:30~18:30 定休日▶火曜日、第1・3月曜日  
 駐 車 場▶アップルパーク小田原銀座通り (チケットを2枚差し上げます) ブログはこちら▶

ANGE クーポン 有効期限:2021.4.25  
**初回の方に限り 20%OFF!**  
※割引メニュー、キャンペーンとの併用不可

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 特割！  
 袴・着物セット レンタル **15,000円**より

成人式振袖&紋付  
 カッコよくキメた！  
 よりどり100着  
**大展示会開催中!**

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  
 +着付+写真 **27,500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)

【営業時間】10時~17時  
 駐車場有 水曜定休  
 小田原 幸多町  
 小田原 幸多町  
 むらまつ衣裳店

むらまつ割引クーポン **1,000円**  
 有効期限 2021.4.25(日)※ご予約時に提示

ANGE特別講座  
**ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店**  
**吉川先生に Vol.47 聞きました!**

骨盤の歪みリセット!

吉川朝子先生

上半身と下半身を繋いでいる骨盤は身体全体のバランスを保つ身体の土台です。また骨盤の中にある内臓を守る役割もあるため、骨盤が歪んでいると肩凝りや腰痛などの身体の痛みだけでなく、様々な体調不良を引き起こしてしまいます。  
 骨盤は日常での些細な癖や生活習慣により、少しずつ時間をかけて歪んでいきます。加齢や運動不足により支える筋力が衰えると更に歪んでしまうリスクが高まります。

歪みリセット

- 1 背筋を伸ばして立ち腰に手を当てて肩を平行に保ちながら骨盤を動かすように腰をゆっくり左右に10回動かす。次に前後に10回動かす。2回繰り返す。
- 2 仰向けに寝た状態で片方の膝を引き寄せ胸にくっつけるようにして30秒キープ。
- 3 腰をねじる様に引き寄せた足を倒す。顔の向きは倒した方向と反対に向ける。
- 4 両膝を立てた状態から肩と膝が一直線になる位置までお尻を持ち上げて30秒キープ。
- 5 仰向けに寝て両脚を外側に折り曲げて30秒キープ。
- 6 タオルはさみスクワット 立った姿勢で太ももにタオルをはさみスクワットする。出来る回数から増やしていく。

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。

こんな習慣はありませんか？

- ◎座ると足を組んでしまう
- ◎あぐらや横座りをよくする
- ◎バッグをいつも同じ方の手で持つ
- ◎横向きやうつ伏せで寝る
- ◎ハイヒールをよく履く
- ◎運動不足
- ◎普段から姿勢が悪い
- ◎身体の重心をいつも左右どちらかにかける

骨盤の歪みによる不調

- 肩凝り、腰痛
- 冷え、むくみ
- 便秘
- 下腹がぼっこり
- O脚X脚
- 強い生理痛
- 代謝が悪く太りやすい

☑️チェック

- 鏡の前に立ち肩の高さが左右同じくらいでしょうか？
- 靴の底の減り方が偏っていませんか？
- 目を閉じてその場で30回足踏みをする。  
 骨盤に歪みがなければ、目を開けた時に最初に立っていた位置と同じ位置にいます。