日頃の感謝を込めて、お得なクーポンをプレゼント♪

お好きな内容をお選びになりご予約の際にお申し付けください

ANGEクーポン 有効期限：2021.7.6
❶ 40分以上のコースを
¥1,000OFF
※キャンペーン・曜日限定コースは除く
※他の割引との併用はできません
※一枚のクーポンにつき、お一人様一回限り有効です

ANGEクーポン 有効期限：2021.7.6
❷ ハンドマッサージ15分 通常¥1,000→
無料プレゼント
※コースメニューとセットでご使用ください
※他の割引との併用はできません
※一枚のクーポンにつき、お一人様一回限り有効です

ANGEクーポン 有効期限：2021.7.6
❸ フェイシャル60分
¥7,200→
¥6,000
※他の割引との併用はできません
※一枚のクーポンにつき、お一人様一回限り有効です

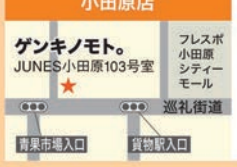
ANGEクーポン 有効期限：2021.7.6
❹ ヘッドスパ40分
¥5,200→
¥4,000
※他の割引との併用はできません
※一枚のクーポンにつき、お一人様一回限り有効です

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

毎週木曜日はレディースデイ
・レディース30 ……¥2,000（30分部分コース）
・レディース40 ……¥3,000（30分+足ツボ10分）
・40分以上のコースはポイント2倍！

詳しくは 0465.net ゲンキノモト。 検索

ゲンキノモト。 Body Care Labo 小田原店



ボディーケア・エステティック・巻き爪ケア
ゲンキノモト。 小田原店
お電話でのご予約が確実です
Tel.0465-48-1009
http://www.genkinomoto.co.jp/
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！

安心できる結婚への第一歩♪

最良のお相手と出会えるよう、
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。

“安心できる結婚”の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

S-ange エス・アンジュ
090-3084-5983
☆ショートメールも可〈電話受付〉毎日10:00～19:00
http://www.0465.net/omise/s-ange/
小田原市前川 74-3-102（フレスポ小田原シティーモールそば）

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

【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。

「アンジュを見て！」
と言ってくださった方に特別特典をご用意！

SPATS

種類豊富なお酒とアラカルト料理

LIVEは未定です。
決まり次第UPしていきますので
最新情報は「0465.net」へ！
http://0465.net/omise/spats/

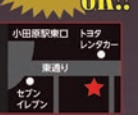
限定品のウイスキー、続々入荷中！
各国のビールや本格的カクテルもお楽しみいただけます
シェフが腕を奮うアラカルト料理もご用意♪

バー・レストラン営業 17:00～21:00

・テイクアウト
・貸し切り OK!!

◀お気軽にお問い合わせください

B1 SPATS ライブラウンジ スパッツ
Tel.0465-20-2421
小田原市栄町2-4-3
木曜定休・日曜祝日不定休



営業時間・定休日は変更となる場合がございます　※写真は全てイメージです

Bar & Restaurant Live Lounge

成人式 振袖 男紋付 新作大展示会 5/31(月)まで

成人式当日着付無料
ご成約で足袋プレゼント

柄物・男ショール多数！

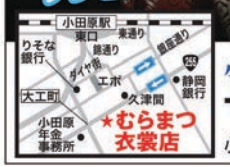
特別企画
10着限定
振袖一式 和装小物
23点レンタル
23万円相当が
8万8千円（税別）

新作髪飾りプレゼント
※ご成約者様限定

振袖レンタルご成約で卒業式袴無料レンタル

トータルでおまかせください！
ヘアメイクカウンセリング＋お着付＋記念撮影

※写真はイメージです



小田原 むらまつ衣裳店 フォトスタジオハッピー
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索
小田原市栄町4-1-5/駐車場あり/(水)定休 @muramatsu_photo

むらまつ割引クーポン 1,000円
有効期限 2021.7.11(日) ※ご契約時に限る

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に聞きました！
Vol.48

身体の柔軟性を高めましょう

吉川朝子先生

最近疲れやすくなったなとか、体のあちこちが痛いと感じることはありませんか。

それは体の柔軟性の低下が原因かもしれません。柔軟性とは筋肉と腱が伸びる能力の事を言います。これが低いと筋肉は短く緊張していてエネルギーを多く使う為疲れやすくなり、血行も悪く疲労物質や老廃物も溜まり痛みとなって現れます。

☑柔軟性をチェック

背中で手を繋ぐ

☐ 指が組めなくても5センチ以内位は標準

両脚を前に出して座り膝を曲げずにゆっくり前屈する

指先がつま先から手がどの位出るかをチェック☑
☐ 手の平が全部出ている …… 柔らかい
☐ 5センチ以上届かない …… 硬い

■柔軟性が高いと…

■基礎代謝が上がる　■血行が良くなる　■怪我をしにくくなる　■正しい姿勢が維持出来る
■血管の柔軟性も高まり動脈硬化のリスクも低くなる
など良いことがたくさん！　この柔軟性を高めるにはストレッチが効果的です。
ストレッチは筋肉や関節を伸ばし柔軟性を高めて怪我の予防やリハビリ、疲労回復の為の運動です。
また体の偏りを無くし左右のバランスを整え、美しい姿勢の保持にも役立ちます。
リラクゼーション効果もあり就寝前に行うと睡眠の質も上がります。
身体の柔軟性を高めることは美容と健康に直結しています！

ストレッチ

❶ あぐらのように座り左腕は真っ直ぐ上に伸ばしゆっくりと右へ倒す。右腕は肘を床につけて固定する。左右行う。

❷ 両腕を真っ直ぐ伸ばして前に倒す。

❸ 右脚だけ真っ直ぐ伸ばし、右足をつかむように前屈。左右行う。

❹ 両脚を前に伸ばして足先をつかむように前屈する。

●無理矢理に伸ばさずに、心地良い伸び感が得られる強度で30秒伸ばした状態をキープするように行う。
●反動を使わずゆっくり呼吸をしながら、どこを伸ばしているのか意識しながら行う。

毎日続けましょう!!

ゲンキノモト。広告もぜひご覧ください。

ANGES DE VOYAGE Chapitre 10
～旅する天使たち　第10章 熊本～

熊本城
私が訪れた時はまだ震災の爪痕が残っていました。今は復興が進んでいます。改めて訪れたい場所です。

ANGEのスタッフが旅をした様々な場所を紹介していく「旅する天使たち」。
今回は熊本です！阿蘇を有する「火の国」、頑固で正義感が強く純粋な「肥後もっこす」と呼ばれる人々、
自然も伝統文化も郷土料理も温泉も豊かな土地です。

水前寺成趣園
出迎えてくれるのは日本一有名なキャラクターかもしれないこの子です。
水も緑も豊か！

名物料理
ピリッと辛い辛子蓮根、国内生産量日本一を誇る馬刺し、そして熊本にしか存在しない太平燕（タイピーエン）。春雨を使った、野菜たっぷりのヘルシーメニューです。