

何よりも健康第一！  
定期的な  
身体のメンテナンスを  
始めませんか？

炭酸泉ヘッドスパ 40分 **¥5,200**  
(初回の方に限り**¥3,000**)

人気のセットコース  
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**

・メガコース  
90分(全身)+30分(足ツボ) **¥10,000**

・フルコース  
40分(全身)+20分(足ツボ)  
+15分(ハンドマッサージ)+ヘッドスパ **¥9,000**

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

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**

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**

キリヌキ  
ANGEクーポン 有効期限:2021.9.7  
初回の方限定  
40分以上の  
コースを **¥1,000OFF**

LINEお友だち  
募集中！

詳しくは [0465.net](http://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  
**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！ **プレゼントあり**

種類豊富なお酒とアラカルト料理

**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  
17:00~20:00

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/>

小田原駅東口 トヨタ  
レンタカー  
東通り  
セブン  
イレブン

ライブラウンジ  
**SPATS**  
**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

・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

**成人式 振袖 男紋付 新作大展示会 開催中!**

成人式当日 着付無料

柄紋付・男シヨール多数!

ゆかた・帯下駄  
プレゼント  
※ご成約者様限定

「トータル」でおまかせください!  
ヘア&メイク お着付 記念撮影

振袖レンタル  
ご成約で  
卒業式袴  
無料レンタル

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

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1,012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

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

ANGE特別講座

**ゲンキノモト。**  
Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.49  
聞きました!

お尻の  
ストレッチで  
腰痛解消

吉川朝子先生

座り姿勢を  
見直してみませんか?

お尻の柔軟性をチェック

椅子に座り、左足首を右膝に乗せる。  
背筋を反らせた上でゆっくり  
お辞儀していきます。  
逆もやりましょう。  
深くお辞儀できれば  
柔軟性に問題なし。  
ストレッチにもなります。

ストレッチ

1 床に座り、片膝を床で曲げ  
反対の膝を立て  
床で曲げた脚の外側に脚をつく。  
立てた膝を両手で胸に引き寄せる。

2 ①の姿勢のまま立てた  
膝の外側に反対の肘を当て  
肘で押しながら  
上体をグーッとひねる。

3 仰向けになり片脚の膝を曲げ  
その太ももの上に  
反対の脚を乗せてクロスする。  
下になっている太ももの後ろに  
両手を回す。

4 両手で太ももを  
手前に引き寄せながら  
上体を起こす。

5 前後に脚を広げ  
前脚の膝を曲げる

6 両手を前脚に置いて、前脚に上体を  
覆いかぶせるように体重をかける。

すべて左右  
やりましょう!

座りっぱなし、立ちっぱなしのどちらにも共通する悩みの一つが腰痛です。長時間同じ姿勢を続けることは、立っいても座っいても腰に負担がかかります。この痛みの原因の一つにお尻の筋肉のコリがあります。お尻には身体を真っ直ぐに立たせ、骨盤・股関節・膝関節を支え直立して歩く役割があるので、お尻が凝ってしまうと姿勢が悪くなり腰に負担がかかります。反対にお尻がだるい・痛いといった症状は腰痛が現れる前触れかもしれません。そんな時は固まったお尻の筋肉をストレッチやマッサージ、お風呂などでほぐしてあげると痛みの症状が楽になるでしょう。

背もたれにお尻をつけるくらい深く座り、そのまま上体を起こして骨盤を立てる。気付いたときに姿勢を正しましょう!