

**Ravviva**  
Esthetics salon  
〈ラビーバ〉

Tel. 0465-48-4670  
小田原市鴨宮809-11  
営業時間 9:30~20:00  
定休日 日曜日  
駐車場 有

http://www.ravviva.com/  
完全予約制 当日予約OK  
ネイルもやっています



**キャピリボ部分痩せキャンペーン**  
2ヶ所 ¥5,000  
有効期限:2013.12.28

**TVでも話題!**  
安全にセルライトを減少させ、さらにリンパを活性化。理想のメリハリ3Dボディをつくりましょう!

**結果主義** **今年1年頑張った自分へ**  
**キレイのご褒美を**

セルライトは自然になくなることはありません!!  
〈キャピリボDEX〉なら  
あきらめていた  
お腹・脚・二の腕も大変身!!

90%  
リバウンド  
なし!

気になる部位を2ヶ所選んで **特別セット価格 ¥5,000** (最大80%OFF!)

2ヶ所お選びください ふくらはぎ・太もも・ヒップ・お腹・腰まわり・背中・二の腕

通常価格より **最大80%OFF!**  
通常価格 ウエスト ¥17,400 下半身 ¥18,800 二の腕 ¥14,250

〈施術内容〉 部位の温め→キャピリボで脂肪を乳化セルライトを除去→EMS・LEDで吸引トリートメント→オールハンドによるリンパマッサージ



before after before after

**ゲンキノモト**  
Body Care Labo  
小田原店

ボディーケア・姿勢調整・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 有

お電話での  
ご予約が  
確実です

http://www.genkinomoto.co.jp/  
http://www.0465.net/omise/genki/



**通常メニュー**  
初回の方 ¥1,000 OFF!!  
有効期限:2013.12.28

**ゲンキノモト** 小田原店  
**11月12月のキャンペーン**  
乾燥の季節は早めのお手入れが重要ですよ!!

**フェイシャル**  
クレンジング・マッサージ・パック・美容液  
※60分コースはホットストーンマッサージが入ります

40分 通常¥4,800→ **¥3,500**  
60分 通常¥7,200→ **¥5,000**

**ワソコイントッピング**  
足ツボ 10分 **¥500**  
※通常メニューとセットにご利用頂けます

**通常メニュー(ボディーケア)**

**足裏つるつるケア**  
タコ・ウオノメ・角質ケア  
マッサージ・保湿  
40分 **¥4,000**

**巻き爪矯正**  
1本 **¥3,000**  
初回の方 ¥1,000 OFF (通常メニューのみ)  
詳細はお問い合わせください。

**ANGE限定**  
初回の方 **¥1,000 OFF**  
(通常メニューのみ)

足ツボ 30分 **¥3,000**

**Overall**  
Total relaxation  
整体サロン  
〈オールハンド〉

Tel. 0465-42-0079  
小田原市中里48-2 ルーデンス2F  
営業時間 10:00~22:00  
定休日 不定休  
駐車場 有

当日予約OK 着替えあり  
20時以降OK

小田原 オールハンド 検索



**毒出し台湾式足つぼ40分 ¥1,000OFF!**  
¥3,800→¥2,800  
有効期限:2013.12.28

**リンパ美容&骨盤整体専門サロン**

**自然療法**  
フェイシャルトリートメント&ヘッドスパ  
初回70分 **¥3,000**

ボディに当たらないのに、カラダが温まったりほぐれたり!最高にリラックスできるフェイシャルトリートメント。さらに癒し効果抜群の自然の恵10種類のハーブのエキスを配合した専用ジェルで頭皮をマッサージします。

**リラクセスPECIALコース**  
ヘッドスパ+整体+リンパドレナージュ  
90分 **¥5,800**

ヘッドマッサージはお顔のツルミ・シワに効果的!カラダの歪みを整体で整え、さらにリンパドレナージュはアロマの精油に頼らず、ハンド技術で追求した女性専用メニュー!

**毒出しSPECIALコース**  
リフレクソロジー+骨盤整体+頭皮マッサージ  
90分 **¥5,800**

毒出しは足に溜まりやすいもの。むくんだ足・ふくらはぎをオールハンド、オリジナルリフレでしっかり流し、骨盤の歪みを整えます。頭痛や眼精疲労・首の疲れをとるイチオシ人気の頭皮マッサージを加えたロングコースはいかが?!



日本エステティック協会 登録サロン  
内閣府認証 メディカルダイエットアドバイザー認定

**Esthetic Salon**  
〈ルナ・デ・ソル〉  
たかの友梨  
ビューティーアカデミー卒業  
たかの友梨で学んだ技術をお届けします

Tel. 0465-43-6209  
足柄上郡開成町吉田島4462-2

営業時間 9:30~20:00(最終受付18:00)  
定休日 火曜日  
駐車場 有(2台)

http://www.0465.net/omise/ku-vi-luna-de-sol/



まつ毛パーマ 始めました! **¥3,000**

**WOVE clinic**  
美容師国家試験合格  
ウェブクリニック 中里  
整体・美容師  
※お電話予約受付中

ありがとうございます おかげさまで1周年!!  
貴女の美しさを追求し、より輝く人生を

**Facial** **全てのFacialコース10%OFF**

- ♥モンテカッサフェイシャル 70分 (小顔・リフトアップ) ¥8,000→¥7,200
- ♥WOVEスタイルエレクトロポーレーション 80分 (たるみしわ) ¥8,500→¥7,650
- ♥光フェイシャルケア 70分 (しみ・美白) ¥8,500→¥7,650
- ♥プレミアムフェイシャル 80分 (プルプル肌) ¥8,500→¥7,650

**脱毛** 最新の日本製マシンの安心・安全脱毛!!  
お任せください! 確実に脱毛します!!  
毛穴のプツツ、黒ずみまでも解消! ツルツル、ピカピカ肌になります。

- 両脇 1回 **¥1,500**
- 顔 1回 **¥3,500**
- 両脚 1回(上下各) **¥8,000**
- 両腕 1回(上下各) **¥4,000**
- V・ライン 各1回 **¥2,500**

その他の部位も特別プライス!!お気軽にお問い合わせください

**ボディオイルマッサージ**  
疲れた身体をもみほぐします。極上のリラクセーションをご堪能ください。  
※特別なスリミングマッサージご希望の方はご相談ください。詳しくはHPをご覧ください。

- ♥30分 **¥3,000**
- 60分 **¥5,000**
- 90分 **¥8,000**

※リフレクソロジーも承ります  
(Bodyスリミングコースもございます。詳細はHP又はお問い合わせください。)

**ORV**  
HAIR CRAFT  
〈オーヴ〉

〈栢山店〉小田急線栢山駅前徒歩0分  
Tel.0465-38-1908  
小田原市栢山2636-1 城北ビル1F  
営業時間 8:30~19:00  
定休日/日曜日 駐車場/有



★オーヴ栢山店

〈新松田店〉小田急線新松田駅南口徒歩0分  
Tel.0465-82-7580  
足柄上郡松田町松田1511-3  
営業時間 8:30~19:00  
定休日/水曜日 駐車場/有



★オーヴ新松田店

http://www.0465.net/omise/orv/  
予約優先

憧れの「すっとキレイ」な質感が続く...

ORVではしっかり伸ばしながら、安心して繰り返せるストレート技術を提供していくことを、心がけています。

**「縮毛矯正」のお客様には**  
かけたてのクオリティーを  
持続させることができる  
「ホームケア用シャンプー&トリートメント」  
をサービス!

さらに、次回使える  
リタッチクーポン券もプレゼント!

「まっすぐすぎるのはイヤ〜」という方は、  
まっすぐすぎない「ニュアンス縮毛矯正」  
もございます。ぜひお試しください。

12月は1年間の  
感謝を込めて...

☆ヘアケア商品20%OFF  
(一部除外品もございます)

☆ささやかですが、プレゼントをご用意してお待ちしております。

**ご新規のお客様 ALLメニュー20%OFF**



**表紙 Model**  
中館紫穂さん  
小田原市出身東京都在住

〈ヘアスタイル協力〉  
**HAIR CRAFT ORV**  
新松田店  
松田町1511-3  
TEL.0465-82-7580

スタイリスト  
菅原高志

今回初登場の紫穂さんは、笑顔のステキな女性です。撮影場所は、国府津のカフェ&レストラン「デルソール」さん。広々としたオシャレな店内はクリスマスのイメージに変身!スタイリストの菅原さんも同行、モデルさんの魅力を最大限に引き出してくれ、とびきりの笑顔が撮れました!

撮影協力/cafe&restaurant Del Sole 小田原市国府津2520 TEL.0465-43-7155



**ANGE特別講座**

**ゲンキノモト**  
Body Care Labo 小田原店  
**吉川先生に** Vol.5  
**聞きました!**

**土台が大切!**

「老化は足から」「足は第二の心臓」と言いますが、足を鍛えるつもりでウォーキングをして、膝・股関節・腰などが痛くなってしまった...というお話をよく伺います。  
足の指が浮いていて、指でしっかりと踏ん張れていない状態を「浮き指」と言います。この浮き指や外反母趾・内反小趾・扁平足などが原因で、足の裏が不安定になっていることがあります。  
足は体を支える土台ですから、土台のバランスが悪いと当然姿勢も悪くなり体全体に悪影響を及ぼします。5本の足の指、指の付け根、踵の3点を使ってしっかりと歩くことが、健康と美しい姿勢に繋がっていきます。

◆まずは足の指がしっかり使えているかチェックしましょう。

**チェック1**  
両足を揃えて両手を体につけてまっすぐ立ちます。  
踵をゆっくと上げていきます。  
足の指で踏ん張るようにつま先立ちが出来たら、両腕を真っ直ぐ伸ばし頭上で手を合わせます。

**チェック2**  
5秒から15秒キープ  
90°以上曲がったら要注意!

手で足の親指を甲側に押したとき、90度以上曲がると「浮き指」と言えます。浮き指は歪みの初期症状です。外反母趾などに進まないよう要注意!

そのまま目を閉じて5~15秒姿勢を保ちます。

90°以上曲がったら要注意!

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。 吉川朝子先生

**予防のためのストレッチをご紹介します!**

**足指ストレッチ**

足の指を広げて、手の指を足の甲側から足裏に向けて、足の指の間に入れます。  
手の指を握り込みます。  
※痛い場合は浅めに指を入れ、徐々に負荷をかけていきましょう。

**足指を使いましょう**

★一日数回行いましょう。  
★以前にご紹介した「足指グー、チョキ、パー」も有効です。  
☆Vol.49 P8「足のむくみ解消エクササイズ」参照(ANGEホームページからもご覧頂けます)

直立に立つ。 直立のまま前傾になる。  
しっかりと足指を床につけて

