

eyelash salon **cilsia**
アイラッシュサロン〈シルシア〉
Tel. 0465-43-7559
小田原市中里178-4 谷澤ビル102
営業時間 10:00～(最終受付) 20:00
時間外ご希望の際はご相談ください
定休日 不定休
駐車場 有

完全予約制
お子様連れOK!

美容師免許所有
美容所登録サロン

全コース、アイバックサービス
+コーティング剤仕上げ
※ご予約の際にANGEを見たお伝えください
有効期限：2016.2.23

巡礼街道 沿い

アイラッシュサロン Open!

半個室の落ち着いた空間で
ゆったりと
お過ごしいただけます。

OPENキャンペーン 2月末まで

ミンクエクステ
付け放題 (120本～140本)
¥5,200 (税込)

お試し80本 ¥4,000 (税込)
セーブルは+¥1,000 (税込)
コーティング剤仕上げ+¥500 (税込)

*初回、全コースオフ代込み *1ヶ月以内の再来、初回のお値段

〈ANGE読者様限定〉全コース、アイバックサービス+コーティング剤仕上げ!

Esthe salon
Na Pua Melia
colawara
〈エステサロン ナプアメルシア〉

Tel. 0465-44-4671
小田原市中町2-5-3
営業時間 9:30～19:00
定休日 不定休 (完全予約制)
駐車場 有
http://www.holla.jp/napuamelia/
Twitter&Facebook
アメブロにて情報公開中!

ナプアメルシア
お子様連れOK

QRはコチラ!

スタッフ募集中 (未経験者可)

人気のメニューをお試しください!

ANGE読者様限定

★ **光フェイシャル+まつ毛カール** お一人様1回限り
通常¥15,300
お試し ¥9,800

くすみ・シワ・たるみ・シミ・ニキビ・ニキビ跡・毛穴の黒ずみ・毛穴の開きなど、様々な肌トラブルに効果が期待でき、お化粧のノリも最高に!

まつ毛エクステ ¥4,500

脱毛 **全コース25%OFF**

1回コース	・顔	通常¥2,000	→	¥1,500
	・ひじ下	通常¥7,900	→	¥5,930
	・ひざ下	通常¥12,600	→	¥9,450
さらにおとく!!!	・顔	通常¥15,000	→	¥11,250
1年コース	・ひじ下	通常¥55,200	→	¥41,400
	・ひざ下	通常¥88,200	→	¥66,150

※他の部位の価格はHP・お電話でお問い合わせください

ブライダルエステ
ご契約のお客様に
フェイシャルトリートメント・背中のおケアを
プレゼント!!

white essence
歯を削らない
審美メニューが充実
「ホワイトエッセンス」

白さに変化がなければ**全額返金**致します
*過去にホワイトニングを経験されていない方で、ホワイトエッセンス初回来院時に限ります。

五感を癒す空間でホワイトニング体験!!

歯のホワイトニング 8,000円

前歯12本の範囲 (税別)

特別進呈 口元の美と健康のための情報冊子「メニューブック」
ホワイトエッセンス制作/お一人様1冊限り

1回の施術で平均2～3段階のトーンアップを目指します

個人差はありますが、1回で「明るくなった」という実感を得られる方がほとんどです。

人から「歯がキレイ」と言ってもらえる白さ 日本人の平均的な歯の色

無料カウンセリング (初回30分) | ホワイトニングジェルを塗布 | 光を照射

ホワイトエッセンス二宮
小嶋歯科医院
Tel.0463-72-3982
神奈川県中郡二宮町一色3021
診療時間 / 9:30～19:00
休診日 / 木曜・日曜・祝日

ホワイトエッセンス小田原富水
ナオキ歯科2F
Tel.0465-39-3332
神奈川県小田原市堀之内201-4
*セブンイレブン富水店向かい
診療時間 / 平日10:00～19:00
土曜 9:00～17:00
休診日 / 木曜・日曜・祝日

ホワイトエッセンスコールセンター
☎0120-70-8846 (平日10:00～19:00)

予約優先
完全個室型
カウンセリング無料
女性セラピスト

web予約は24時間対応
www.whiteessence.com
ホワイトエッセンス 検索

ANGE特別講座

ゲンキノモト。 吉川先生に Vol.18 聞きました!

Body Care Labo 小田原店

「肩が凝ってつらいツライ」「肩甲骨の周りがガチガチで痛い」
これは何とかしたいですね!
デスクワークや運転・台所仕事・スマホの操作など、同じ体勢を長時間続けていると、
血行が悪くなり疲労物質が溜まって筋肉が硬くなってしまいます。
また、寒い時期なので気が付くと背中に入力が入って猫背になっていませんか?
そんな時は軽い運動で背中の無理な緊張をなくしましょう。
少しやるだけでも背筋がスッと伸びますよ!

吉川朝子先生

肩甲骨を動かしましょう!

硬かった人は肩甲骨体操をやってみましょう。

01 両肩に指先を当てて大きく回す。
*外回し、内回し

02-1 両手を肩幅の位置で上に上げ手の平を内側に向ける。

02-2 そのまま肘を曲げながら横に下ろしていき、同時に手の平を外側に向けていく。

02-3 肩甲骨を引き寄せる意識で3秒静止。

02-4 ゆっくり腕を下ろし、交差しながら腕を上げて最初の位置に戻す。

03 両肘を直角に曲げて後ろに引き5秒静止。両手を組み前に目一杯突出し5秒静止。

04 両手を腰に当て、肘を前後にバタバタ動かす。

05 両手を腰に当ててたま肩を上上げる。3秒静止し一気に力を抜き、肩を下に下ろす。

タオルを使ったストレッチもおススメ!

タオルの両端をつかみ両腕を上上げる。タオルを外側に引っ張るように力を入れながら、腕を前後と左右にゆらゆら動かす。

それぞれ気持ちいいと感じる範囲で繰り返し行いましょう。
背筋が伸びると姿勢の改善に繋がります。
継続して行えば、猫背やポッコリお腹・バストアップ・ヒップアップ効果もあります!