



ちびっこプラン

20名様から
無料バス送迎
あり

- STEP 1** まずはご希望の日・時間帯をお選びください。
STEP 2 次にプランをお選びください。全員同一プランでのご利用となります。

軽食プラン
シネマ+軽食 1,600円 (税込)
 映画観賞[1団体様1作品]
 +サンドイッチ
 +オレンジジュース

軽食プラン
ボウリング+軽食 1,680円 (税込)
 ボウリング2ゲーム+貸靴
 +サンドイッチ
 +オレンジジュース

思いっきり満喫するなら! 欲張りプラン
シネマ+ボウリング+軽食 2,750円 (税込)
 映画観賞[1団体様1作品]
 +サンドイッチ+オレンジジュース
 +ボウリング2ゲーム+貸靴

キャンセル料金について ●シネマ軽食プラン: 1週間前までは無料※6日前~当日キャンセルは1人当たり500円のキャンセル料をいただきます。
 ※ボウリングをご利用の場合、キャンセル料金は店舗により異なりますので、各店舗にお問合せください。

STEP 3 最後にご希望の作品をお選びください。この他の作品も上映期間中であればお選びいただけます。詳しくは各店舗にお問い合わせください。

7/16公開 ポケットモンスター ボルケオンと機巧のマジナ	7/23公開 ONE PIECE FILM GOLD	8/6公開 ルドルフとイッパイアッテナ	8/11公開 ベット
--	--------------------------------------	-------------------------------	----------------------

★ちびっこプランは10名様よりご利用いただけます。ご利用の10日前までにご予約くださいませ。
 ※上映作品(及び上映形態)・公開日は変更となる場合がございます。
 ※上映時間は公開日より2~3週間前に確定となります。
【お問い合わせ】 TEL.0465-45-5688

健美効焔で おんかつ 「温活」しよう!!

お仕事に、家事育児、毎日頑張っているあなた、アしもコレも張り切って
 身体に疲れがたまってませんか?あく目が疲れるし肩こりもひどくて
 くっすり眠れない...マッサージに行ってもその時だけしか改善しない...
 それはもしかして「冷え」のせいかもしれません。

冷えるとこんなトラブルが...

- ★自律神経のバランスが崩れイライラしやすくなる
- ★免疫力が低下し体調を崩しやすくなる
- ★血行が悪くなり肩こりや頭痛を引き起こす
- ★新陳代謝が悪くなり老化が進み肌アレモ
- ★ダイエットしても全然痩せない

女性に多い冷えの原因とは?

- ☆運動不足で身体がたるみ気味
- ☆ストレスや悩み事があり、リラックスできない
- ☆汗をかく習慣がない
- ☆スカートやハイヒールを履くことが多い
- ☆食事制限などダイエットをしている

健美効焔で「温活」「冷え」を改善しよう!

お肌にいい、体にいい。
 芯から温まる遠赤低温サウナ

溶岩石から放出される遠赤外線・マイナスイオンによって血流が促され、新陳代謝が活発になり、じんわり体を温め老廃物を除去。発汗作用による疲労回復・美肌効果なども期待できます。低温で湿度も低いから長時間過ごしてものぼせることなく効率よく汗をかける、女性におススメのサウナです!

料金	大人(中学生以上)		小人(3歳~小学生)	2歳以下
	平日	土日祝	300円	無料
入泉料	700円	800円	300円	無料
レンタルタオルセット 250円/販売タオル150円/タオルケット貸出し250円				
天然溶岩サウナ 健美効焔	入泉料+500円	入泉料+300円	無料	無料
	館内着+レンタルタオルセット付き		館内着が 必要な場合は 200円で貸出し	

健美効焔300円券
 レンタル/館内着・フェイスタオル・バスタオル付

有効期限 2016.6.22

シネマにどっぷり。アミューズメントたっぷり。
小田原コロナワールド
 神奈川県小田原市前川219-4/TEL0465-45-5685
 ホームページ <http://www.korona.co.jp>

【お車の方】
 西湘バイパス国府津ICより約10分、
 小田原厚木道路小田原東ICより約20分、
 富士見橋交差点、巡礼街道すぐ入る。
 【電車の方】JR東海道本線国府津駅から徒歩約20分。
 【バスの方】小田原駅西ロータリーより小田原コロナワールド停留所下車

シャトルバス 毎日運行中

小田原駅から無料送迎バス運行中!!

小田原発	9:00/ 10:00/ 11:05/ 12:10/ 13:15/ 14:20/ 15:20/ 17:20/ 18:20/ 19:20/ 20:20 (最終)
コロナワールド発	9:30/ 10:35/ 11:40/ 12:45/ 13:50/ 14:50/ 16:50/ 17:50/ 18:50/ 19:50/ 20:50 (最終)

ANGE特別講座

ゲンキノモト。

Body Care Labo 小田原店

吉川先生に Vol.20

聞きました!

夏に向けて
 ~二の腕を引き締め!~

吉川朝子先生

「じゃあね」と手を振った時に、二の腕が揺れるのを感じてドキッとした事がある方! 夏はもうすぐです! 日常生活では体の前側で行う作業がほとんどで、物を持ち上げるなどで使っているのは力こぶが出来る「上腕二頭筋」です。たぶたぶする裏側の「上腕三頭筋」は意識しないとあまり使われないうちに筋肉が衰えて脂肪が溜まりやすく、また脂肪が落ちにくい部分です。筋肉量の低下はリンパの流れを悪くし、水分や老廃物が溜りむくみの原因になります。そして老廃物と脂肪がくっつくセルライトを生成しやすくなります。二の腕が太いと全体的に太っている印象を与えてしまうそうです。日々の生活の中で「上腕三頭筋」を意識して使うだけでも変わってきますよ!

ポイント!

始める前に腋の下もグリグリと回しながら押し刺激すると、リンパの流れが良くない効果的です。

まずはチェック!

これがたるみ

反対側の手で二の腕をしぼる

でこぼこしているのがセルライト

力こぶを作るように肘も曲げた状態で二の腕をつまんだ時に、皮膚がたぐさね伸びる

鍛えてみましょう!

1

手を胸の前で上下に組んで、お互いの腕を引っ張り合うように力を入れる。その状態を10秒保持して力を抜く。10回繰り返す

2

①足を軽く開き、背筋を伸ばして立つ。
 ②両腕を体から斜め下に伸ばし、両手の平を開く。小指を広げるよう意識して開くと効果的。

3

③手の平を開いたまま外側内側にねじる。30回繰り返す。

★腕の角度を変えながら行うと、高く上げるほど二の腕の上部に負荷がかかります。

★動作は簡単ですが結構効きます! 肩凝りにも効果あり。コツコツ続けましょう!