

Plumage

自分ではどうしようもない脂肪...
確実に効果を出したい! 楽しく痩せたいなら
まだ間に合う!
駆け込みダイエット

サーモシェイブ!!

サーモシェイブとはラジオ波を照射することで体内温度を約10%上昇させると通常の2~3倍のスピードで脂肪が燃焼し、脂肪のケアと同時に皮膚のたるみケアも行えるのですばやくサイズダウンが実現します。
全身の細胞に刺激を与え、セルライトやむくみケアに強いエンダモロジーと併用することにより、美しいメリハリのあるしなやかなボディへと導きます。

すらりと美脚コース
エンダモロジー+サーモシェイブ
下半身
3時間
¥31,560 → **¥12,960**

Before After

二の腕ほっそりコース
サーモシェイブ
2時間 ¥21,600 → **¥7,500**

Before After

お腹のくびれコース
エンダモロジー+サーモシェイブ
お腹と腰
3時間 ¥31,560 → **¥12,960**

Before After

トレンドデザイン 夏ネイルは お任せください!

全メニュー **新規の方 20%OFF!!**

★ジェルネイル **¥5,000~**
デザインは毎月更新! ★定額コース **¥7,000~**
*初めてのお客様は他店オフ無料! *1ヶ月以内の付け替えご来店オフ無料
*すべてハンドケア付き

プリュマージュ Tel. 0465-47-2308
http://www.le-plumage.com/ 要予約
小田原市鴨宮258-3鴨宮 ガーデンヒルズ1F
営業時間/11:00~20:00 定休日/月曜日 駐車場/有

AnzyNail
Tel. 0465-43-7436
http://www.anzynail.com/

Betty & beaute まつげエクステするならベティ&ポーテへ

美しい顔に黄金比があるのをご存知ですか?
★メイクアップの観点も含む、カウンセリング
★スキンケアの観点も含む、アフターケア
フェイスビューティーのスペシャリストによる
究極のまつげエクステ
美しい黄金比のお顔・
透き通るような美肌
ほんとうの美しい・可愛いをプロデュース

営業内容: まつげエクステ
メイク&ヘアアレンジ・アイブロウ
フェイシャル

●お得になった新料金システム● (ご継続の方には現金会員制度で、お得な料金システムがあります。)

基本料金 2,000円	カウンセリング、まつ毛クレンジング、トリートメント、デザイン、付け替え時のオフ等がすべて含まれます。
+	
本数 ×50円	本数は何本でもOK! ・上まつ毛のみの料金です。 ・カール・長さも多数ご用意。
+	
オプションメニュー	・下まつ毛(お任せで20~50本程) ... 2,300円 ・極太毛・カラー毛の使用 ... プラス500円 ... etc
↓	
お支払い代金	例えば?! ... 上まつ毛のみ付けた場合の通常料金 10本 2,500円・100本 7,000円・200本 12,000円

今なら!! 新規のお客様
40本以上 施術の方 **基本料金50%OFF**

期間限定! 80分付け放題 **¥7,500**
*基本料金込・上まつ毛のみ・オプション別料金

※アレルギー・敏感肌の方にも対応したグルーやコスメも取り入れております。
※当サロンは厚生労働省・保健所の指導に沿った営業をしております。美容所登録済・施術に必要な資格、知識と技術、設備を完備しております。

Face Beauty Salon Betty&beaute Tel. 0465-27-3959 http://betty-j.com
フェイスビューティーサロン ベティ&ポータ 小田原市栄町3-10-11 開進小田原ビル 2F
営業時間/9:00~20:00(最終入店) ※時間外のご予約もご相談承ります(有料) 定休日/火曜日 駐車場/有

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.21
聞きました!

こんなたくさん!
つま先立ちの色々な効果

姿勢が良くなる
バランスをとる必要がある為、猫背のままではつま先立ちが出来ないので、良い姿勢が身に付きます。

ぽっこりお腹の解消
バランスをとる事で腹筋と背筋のバランス良い使い方が分かってきます。

便秘の改善
下半身の血行が促進され腸が温まると腸の運動が活発になります。下腹部の筋肉を鍛えるので、押し出す力も強くなります。

冷え性・むくみの改善
冷房で冷える方も!

冷房で冷える方も!

つま先立ちには効果がたくさん!
吉川朝子先生

薄着になりボディーラインが気になる季節になりました!
気になる部位として悩みが集中するのは、何と言っても「お腹まわり」と「下半身」。それに姿勢の悪さも目立ちます。これらを一気に引き締めて、バランスを整える効果がある『つま先立ち』をおすすめします。

『つま先立ち』はお腹に力を入れ、お尻をキュッと締めてバランスを保とうとあるので、普段使っていない筋肉が鍛えられます。日常に取り入れやすい運動であり、継続して行くと効果が実感できます!

まずは**1日5分 3セット!**
歯磨きの時間を利用するなど、日常に取り入れるのもオススメ!

肩幅に脚を開き、壁や椅子を支えにしてめいっばいつま先立ちをします。動かずに5分を1セットで、一日3セット。

Point
★足に力を入れずに下腿とお尻に力を入れてバランスをとる
★親指の付け根で床も押さえる意識を

更に! 一緒にこれもやると、体のバランスが整います。

仰向けに寝て右脚を左膝の上に乗せる
両手で左膝を抱え、上半身に近づける。(体が硬い人は両手で左太ももの後ろを持って、上半身に近づける。) 反対の脚も同様に。やりにくい方を念入りに。

この股関節を緩めるストレッチを行うと、骨盤周りの筋肉の動きが良くなりバランスの良いボディーにつながります。