

ゲンキノモト Body Care Labo
小田原店

ポディーケア・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

お電話でのご予約が確定です

営業時間 10:00 (受付開始9:30) ~ 20:00
定休日 水曜日
駐車場 有

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

記事「特別講座」もぜひご覧ください。

ANGEクーポン 有効期限：2017.11.14

通常メニューをご利用のお客様 ¥500⇒
キャンペーンメニュー
「ワンコイントッピング 足ツボ10分」 **無料!**

9月・10月キャンペーン
頭皮のコリをほぐして、
頭が軽く、目もスッキリ!!

炭酸泉ヘッドスパ40分
期間中何度でも!
¥5,200 → **¥4,000**
初回の方 **¥3,000!**

ワンコイントッピング
通常メニューの
トッピングとして
ご利用ください!

足ツボ10分 ¥500

通常メニュー ★お辛いところを中心にケアいたします★

20分(部分)	¥2,000	40分(全身)	¥3,800
60分(全身)	¥5,700	80分(全身)	¥7,600
足ツボ30分	¥3,000		

詳しいメニューは
【0465.net ゲンキノモト。】で検索

全身トータルケアは
いかがですか?
ゲンキノモト。の
「フルコース」

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

whitence

歯の色で
こんなに印象が
変わっちゃう?!

新規の方
限定キャンペーン

マイルドホワイトニング (通常8,000円)
をお受けいただく... (前歯12本の範囲 [保険適用外]) ※記載は全て税込

9月特典 **4,000円分の特典無料進呈!!**
①ホワイトニング本数追加無制限 (通常2,000円)
②次回以降使える2,000円券

10月特典 **歯石取り しっかり丁寧・痛みが少ない**
3,000円分を無料進呈!!

デンタルケア
グッズ
プレゼント!!

1回の施術で平均3~4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

ホワイトニングは「あなたの歯」
そのものを削らずに白くする施術です。
クリーニングやエステサロンのセルフホワイトニ
ングは歯の表面の「汚れ」を落とします。当院の
ホワイトニングは加齢などにより黄ばんでしま
った歯の色素を分解し白くします。

※写真はイメージです

万が一白さに変化がなければ
お支払い金額を**全額返金**いたします
全額返金は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。

ナオキ歯科 ホワイトエッセンス
小田原富水
Tel.0465-39-3332

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/9:00~19:00 土曜/9:00~17:00
休 診 木曜・日曜・祝日
◎ご来院の際はご診察をご希望ください

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

夏のダメージをリセットして、お肌もボディも美しく!

ANGE 特別 Menu

顔の筋活を
実現した
リフトアップケア

**リフトアップ!
フェイスビートダンス体験コース**
初回限定特別価格
¥12,960 → **¥3,240** (税込)

《所要時間肌診断チェック含む120分》
デコルテクレンジング→プラントマスク→フェイシャルマッサージ
→フェイスビートダンス→ロングネックマッサージ
→ヒアルロン酸+セラミドパック

たるみ、小顔、フェイスラインが気になる方へ
表情筋は約30種類ありますが、日常生活では、約30%しか使われてい
ないといわれています。フェイスビートダンスはサイクル運動態により、
深層表情筋を最大限に動かすことで、表情筋を100%動かし、鍛え
ることによってリフトアップし、毛穴もキュッと引き締まります。

**セルライト撃退体験
コース**
¥12,960 → **¥3,240** (税込)

《カウンセリング込120分》
カッピングとローラー施術で凸凹脂肪を撃退&
リンパの流れを促進し、脂肪燃焼!
全身スターバック or キャビテーション
+上半身または下半身のスターバック

セル脂肪を撃退!

※お一人様1回限りとさせていただきます
※価格は全て税込となります

ANGE クーポン 有効期限：2017.11.14
ANGE
特別メニュー
フェイシャル・ボディ
お選びいただき
こちらのクーポンをご持参ください

クリニカルエステ/イース Tel.0465-46-1730
小田原市中里208 ダイナシティ ウェストモール4F
http://www.e-s.co.jp/salon/east04/

営業時間/10:00~20:00
定休日/ダイナシティ休館日に準ずる
駐車場/有 **スタッフ募集中!**

ANGE特別講座

ゲンキノモト。
Body Care Labo 小田原店

**吉川先生に Vol.28
聞きました!**

痩せやすい体質作り

吉川朝子先生

年齢を重ねていくと、若い時より食べる
量が減っているのに体重が増えたり、
痩せにくくなったと感じませんか?
太りやすい人、痩せやすい人の違い
は何でしょうか。この違いの一つには
基礎代謝量が関係しています。
基礎代謝とは呼吸したり、内臓を動か
す等、生きる為に必要なエネルギー
です。何もしていなくても消費するエネ
ルギーですから、基礎代謝が高い方が
痩せやすい体質と言われます。
しかし、この基礎代謝量は年齢と共に
低下してしまうのです。

★普段から楽な姿勢をとらず、座る時は足を閉じたり、背筋を伸ばす意識を
するだけでもインナーマッスルが鍛えられます!

★体重がそれ程減らなくても、鍛えれば引き締まって見えますよ!

★よく動かしている部分ほど脂肪が付きにくいので、気になる部分はよく動かすようにしましょう。

基礎代謝を上げるには...

- ◎筋肉量を増やす... 運動、筋トレ
- ◎体温を上げる... 朝食を摂る、温まる食べ物、冷やさない工夫
- ◎良質な睡眠... ホルモンバランスを整える
- ◎腸内環境を整える... 便秘は代謝低下を招きます

それと同時に重要なのが食べ物や食べ方の見直し...

食べている量はいかがでしょうか。
摂取カロリー < 消費カロリー
になっていますか?

特に砂糖・お米・パン・麺類といった糖質は摂り過ぎてしまいがち。
糖質は脳や体を動かす大切なエネルギー源ですが、摂り過ぎた分は吸収され脂肪へと蓄積されます。いつものご飯を少し軽くしたり、甘い物も少々我慢したり普段から意識した方が良さそうです。

また、よく噛んでゆっくり食べる事で、食べる量も自然と減らせます。そして太りにくくなる順番で食べる事。食物は食べた順番で吸収されて栄養になります。食物繊維を多く含む野菜や海藻類、肉や魚のタンパク質を先に食べ、ご飯を後にすれば、糖質がゆっくり吸収されて脂肪の蓄積を防ぎます。極端な食事制限や急激に運動を行うのではなく、時間がかかっても継続する事が結果に繋がります。

砂糖+炭水化物は
美味しいけど
なるべく控えてね

パンは
最後に食べる

ご飯は最後に
食べる

このようなメニューだと...

スクワット

運動をし慣れない方は5回からスタート。
ポッコリお腹にも効果的!

- 足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち両腕を肩の高さで伸ばす。
- 太ももと床が平行になるようにゆっくり腰を落とす。
- 元の姿勢に戻す。膝は伸びすぎない。

**お腹引き締め
ポーズ**

- 両手を肩幅に置き、四つん這になる。
- 15秒キープ!
お腹に力を入れて足を後ろに伸ばし手の平で床を押し上げるように腰を上げお腹と床が平行になる位置で15秒キープ。
- お腹に力を入れたまま元に戻す。

ゲンキノモト。 広告もぜひご覧ください。