一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

美容情報

乾燥小じわ対策をご紹介！

乾燥肌は皮脂量が少ないために、お肌の水分蒸発を防ぐための「皮脂膜」ができにくくなります。そのため、角質層の水分が奪われやすくなり、お肌のしなやかさや弾力がなくなり、シワができやすくなります。

●化粧水や美容液はたっぷり重ねづけとくに目元や、口元を中心に乾燥しやすい部分には保湿クリームも重ね付けして、人工的に皮脂膜を作ってあげることがとっても大切です。

またこれからの時期は、「乳液」もぜひ使っていただきたいアイテムです！乳液は水分と油分をバランスよく含み、肌に水分と油分を蓄えるのに役立ちます。

●アイクリームなど油分が多いものをアイクリームを使ったり、ジェルからクリームのものに変えるなど、季節によって使うアイテムを足したり、変えたりすることもオススメです。また、冬場はお部屋自体が乾燥しがちなので、湿度計を置いたりして、適度な湿度を保つことも、お肌にとってはとってもプラスに働きます。なおかつのウイルスの感染予防にもなり一石二鳥ですよね。ぜひ試してみてくださいね。

BAGUSでは新型コロナウイルス感染症拡大予防のため下記の10項目の感染予防策の強化と衛生管理を行っています

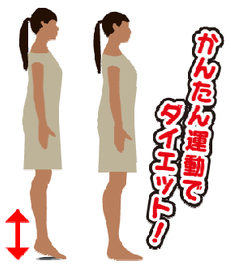
貴女も今日から始めてみませんか？

【家事をしながら簡単ダイエット♪】

●ダイエットしたくても、仕事や家事に追われてなかなか時間がとれない方も多いはず。
毎日行なう家事の最中でも、「ながら運動」で筋トレやストレッチができます。どうせやらなければいけない家事なら、ダイエットに利用しましょう。
今回は、キッチンに立って洗い物をする時の簡単トレーニングをご紹介します。

①背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開いて膝をまっすぐ伸ばして立ちます。
②左右同時にかかとをできるだけ高く上げ、元に戻します。
③一度につき20回くらい繰り返して行ないます。

キッチンで作業をする時以外にも、歯磨きや電話をしている時などに行なうといいですね。
この運動で足首からふくらはぎの筋力がつくと、むくみを改善する効果があります。
また、気持ち良くアキレス腱を伸ばすことができるので、脚がスッキリしますよ♪



「シグマフェイシャル」
料金改定のご案内

コロナ禍での衛生管理費ならびに諸経費の高騰から2022年1月4日より下記メニューの料金改定をさせていただくことにしました。
そのほかのフェイシャルメニューの料金に変更はありません。
大変お心苦しい限りではありますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【2022年1月4日より】
「シグマフェイシャル」
1回5,500円（税込）⇒**6,600円**（税込）

全身脱毛メニュー
料金改定のご案内

コロナ禍での衛生管理費ならびに諸経費の高騰から2022年1月4日より下記メニューの料金改定をさせていただくことにしました。
そのほかの脱毛の料金に変更はありません。
大変お心苦しい限りではありますが、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。

【2022年1月4日より】
全身脱毛（VIOビキニライン・顔以外）
1回30,000円（税込）⇒**40,000円**（税込）

全身脱毛（VIOビキニライン・顔含む）
1回40,000円（税込）⇒**50,000円**（税込）

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

入浴のすすめ

頭皮の汚れを落とし、毛穴ケアもできる炭酸シャンプー。いつも使っているシャンプーを炭酸水で泡立てるだけで、手作り炭酸シャンプーができます。
空のペットボトルにシャンプーを2～3プッシュ、炭酸水50mlを注ぎ、ふたをしてからよく振り泡立てれば完成です。
1週間に1度ぐらいの頻度で使うのが効果的ですよ。

みんなでチャレンジ♥

心理テスト

Q あなたは猫を飼っています。ご褒美に何かあげようと思いました。次のどれをご褒美にしますか？
①おやつ ②おもちゃ
③撫でる ④遊ぶ

A あなたが恋人とどのように関係を維持しているのかがわかります。
①相手に尽くし、プレゼントすることが多いようです。
②ルールを設けて束縛しがちです。
③惜しみなく愛情を注ぐタイプです。
④会話を大切にしているようです。