

美容情報

一度知ってしまったら、とっても重宝する情報です

代謝アップで冬フケ予防

冬は代謝不良が起こりやすい季節です。小じわや洗顔後の肌のつっぱり、肌荒れに乾燥肌、冬フケの原因になるので、代謝をアップさせましょう。

●**睡眠はたっぷり**
睡眠中には成長ホルモンが分泌される時間帯があります。「美肌のゴールデンタイム」と呼ばれ、入眠から3時間の間を指します。
この時間にぐっすり眠ることで、代謝アップに繋がります。もちろん3時間だけでなく、十分な睡眠時間を取るようしてください。

●**入浴とマッサージ**
入浴はシャワーで済まらずに湯船に浸かりましょう。血行が良くなり代謝がアップします。
40度以下のお湯にゆっくりと浸かるようにすれば、肌の潤いも逃さずに済みます。
湯上りに軽くストレッチを行なう習慣をつけると、血の巡りがさらに良くなり、冬フケ防止に役立ちます。



心理テスト

みんなでチャレンジ♡
嬉しい噂話が聞こえてきます。あなたの嬉しい噂話とはどんな内容ですか？

- A 頼りになる
 - B 好感が持てる
 - C ノリがいい
 - D 優しい
- A** これでああなたの本当に嫌いなタイプが解ります。
●**B** 自己中心的な人が嫌いです。
●**C** 気持ちを出さないクールな人が嫌いです。
●**D** 協調性のない人を嫌います。
●**E** 思いやりのない人が嫌いです。

入浴のすすめ

一度知ってしまったら、とっても重宝する情報です
スマホやパソコンで疲れた目を癒したい時は、「お風呂でタオルアイマスク」がおすすです。
湯船に浸かり、お湯でぬらしたタオルを軽く絞り目の周辺に当てて、固くなった目の周辺の筋肉をほぐしましょう。タオルをあて、まぶたの下の眼球を上下左右、時計回り、反時計回りになどに動かすとさらに効果的ですよ。



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きますことになりました。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)**

「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きますことになりました。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)**

2022 Jan Essential Oils

Lemongrass

今月のサロンのアロマ
「レモングラス」

疲れた心身を
リラックスに導く

1月のハーブティー 「クラシックジンジャー」

ジンジャーのスパイシーな風味がクセになるブレンド。代謝ケアにもオススメのオーガニックハーブティ。ジンジャーと唐辛子のエキスが、冬の冷えた身体を温めてくれます。

12日まで月から引き続き、1月31日までサロンでご利用させていただきます。

今月の占い

一月一日〜三十日

今年はいつともより大きめの目標を立ててみて。
ラッキーフードは、白くて丸いお餅。元旦の雑煮に。
下半身の冷えに注意。水色の腹巻や靴下がラッキー。
迷ったら初心に戻って見て。必ずヒントが見つかる。
大勢の中では聞き役に回って見て。上手く立ち回れる。
いつもの分け隔てない態度が好感度&人気度アップ!
怒りっぽい人は、アンガーマネジメントで自分改革を。
良いアイデアが浮かびそう。忘れずに書き留めて。
昨年結果が出なかったことは、原因を分析して再挑戦!
ご無沙汰の人に連絡を取って見て。また良いご縁に。
気になる悪習慣を絶って見て。今なら変わるかも。
家族との時間が大切。家族で集合する機会を持って。

12月生まれ
11月生まれ
10月生まれ
9月生まれ
8月生まれ
7月生まれ
6月生まれ
5月生まれ
4月生まれ
3月生まれ
2月生まれ
1月生まれ

かんたん運動

貴女も今日から始めてみませんか?

【リップロールでふっくら可愛い唇に♪】

●魅力的なふっくらした唇は女性の憧れよね。年齢を重ねて口周りの筋肉が硬くなってくると、口角が下がり、唇が内側に巻き込まれて薄くなったり、血色が悪くなったりと唇にも老化が見られます。この口元の緊張を取るのに効果的なのが、ボイストレーニングの定番でもある「リップロール」です。そのやり方を説明しますね。

- ①唇を「アヒル口」にするイメージで口を「ぶ」の形に軽く突き出します。
- ②そのまま唇を閉じて「ブーッ」と言いながら息を吐き出し、上下の唇をブルブルと震わせます。
- ③10秒を5セット繰り返し、朝と夜に行ないましょう。

口まわりの筋肉(口輪筋)が衰えて口角が下がってくると、なかなか難しいリップロール。口輪筋の衰えは顔のたるみにも影響してきます。口元の緊張を取るトレーニングでスッキリしたフェイスラインと魅力的なピンク色の唇を目指しましょう♪
力が入っていると唇は震えないのでリラックスして行なってくださいね。

