

# 吉田まちゼミに アドルも参加します♪

皆さまの参加  
お待ちしております♪



開催日時 9/23(土) 10:00~11:30

## テーマ リンパを流す「コツ」教えます！

身体中を張り巡らせているリンパの流れを促し、むくみ・たるみの改善をしましょう！  
すっきりボディとリフトアップが叶うコツを教えます。

▶ 参加いただいた方に【施術に使えるクーポン】をプレゼント！ 申込はお電話から♪

- ◆ 対象者 / 女性 ◆ 定員 / 3名 ◆ 材料費/500円(ジェル代)
- ◆ 持ち物 / タオル・ヘアバンド ◆ 会場 / プライベートサロンAdore (アドル)
- ◆ お化粧される方は化粧品 ◆ 講師 / 横山 志津子

## 編集後記

この夏は例年にないほどの酷暑が続きました。  
つつい「暑いですね～」が合言葉ようになっていました。

今回のアドル通信は、この厳しい夏を乗り越え、身体も疲れていると思いますので、  
一度リセットして「秋をエンジョイしましょう！」という想いでまとめました。

お客様がアドル(もしくは横山さんのところ)に行くのを楽しみにして下さり、  
いつときでも身体も心もリラックスでき、又通いたいサロンでありますように(欲張りすぎ!?)  
微力ですが努めていきたいと思っております。

お客様の笑顔を励みにご予約心よりお待ちしております。

横山 志津子

Adoreの料金・メニューはこちら

料金表 ▶



メニュー ▶



集めておトクなスタプラリー付き

脳の疲労をリセットし  
明日を元気に迎えましょう！

# Adore Magazine 2023 Autumn

ご予約はこちらまで ◆ 営業時間 10時~20時

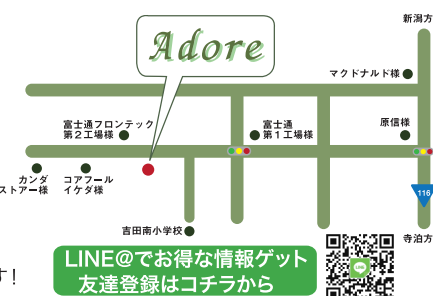
090-5580-5221

プライベートサロン  
アドル Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやっています！



LINE@でお得な情報ゲット  
友達登録はコチラから

寝ても疲れがとれない！

それ実は… **脳疲労** が原因かも!?

こんなお悩みありませんか？

- ✓ やる気がでない
- ✓ 寝ても疲れがとれない
- ✓ 肌の調子が悪い
- ✓ 頭がぼーっとする
- ✓ 疲れやすい

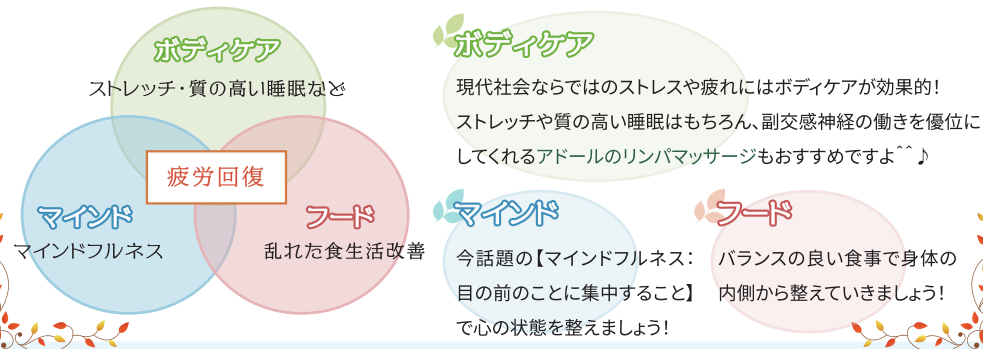


脳疲労の可能性大！

脳疲労の状態が続くと…  
自律神経の乱れに繋がる可能性があります！

脳疲労とは、ストレスや脳の使いすぎによって、脳が正常に機能なくなっている状態です。仕事の疲れや人間関係のストレス、PCやスマホの長時間使用、運動不足などが原因と考えられています。

次の3つを整えることで正しい疲労回復を実現できます！



Q1 じっとしている時間や  
長時間の座りっぱなしが  
続いた時にすべきことは？

A. 立ち上がり、少し歩いたり  
簡単なストレッチ体操をする  
ようにしましょう！同じ姿勢で  
長いと血液やリンパの流れが悪くなって疲労が蓄積してしまいます。

解いてみよう

自律神経についての

一問一答  
クイズ

一口メモ

日中に酷使された自律神経への負担をできるだけ少なくするため、生活習慣の見直しや自分で気を付けることが出来る部分は直していきましょう！  
自分で意識することから始めるだけでも自己ケアに繋がります。

Q2 自律神経と脳を  
しっかり休ませるための  
正しい入浴方法は？

寝る前の入浴は深部体温が  
上がり過ぎるので、寝る1～  
2時間前、38～40度のお湯  
に10分程度の入浴がおすすめ。

スタンプ3つ集めてクーポンをもらおう！

・キャンペーン期間・

2023年9月から11月末まで

1 参加するキャンペーンを下記から1つ選んでください。

- ☐ 8,900円以上の施術3回受けると20%OFF券プレゼント！
- ☐ オプション含めて6,500円以上の施術を3回受けると10%OFF券プレゼント！
- ☐ 5,000円以下の施術（回数券・一万円券利用可）を3回受けると5%OFFプレゼント！

2 スタンプを3つ集めてクーポンをゲットしよう！

3回チャレンジ！

もうひと息だ！

チャレンジ達成！

%OFF券  
ゲット！

ご予約方法

施術のご予約方法は、主に4つ（ホームページ、ホットペッパービューティー、公式LINE、お電話）ございます。お客様のご都合に合わせた方法でご予約をお願いいたします。

予約方法 /

01 ホームページ



アドールのホームページにアクセスし、トップページのカレンダーからご予約できます。  
<https://www.web-adore.com/>

予約方法 /

03 公式ライン



アドル公式ラインからご予約できます。お得な最新情報も配信しています。

予約方法 /

02 ホットペッパービューティー



ホットペッパーからもご予約ができます。



予約方法 /

04 お電話



090-5580-5221

営業時間：10時～20時