

寒さで肩こりが悪化!?

寒い季節こそストレッチしよう!



肩こりは筋肉の緊張によって血行が滞り、疲労物質が一部にたまってしまっている状態のことです。特に寒い時期は、体が縮こまってしまい、筋肉が硬直して肩こりを招いてしまいます。また、運動不足も肩こりになる原因のひとつと言えます。

1分でできる!

スマホがざして
今日から実践!



つらい肩こりに効く!
簡単ストレッチはこちら>

編集後記



早いもので年内最後の通信になりました。
今年は5月にコロナウイルス感染症が5類感染症に移行した頃からマスクを外せるタイミングで、フェイシャルのお悩みでご来店のお客様が増えて来ました。

継続してお越しいただいている結果、ご家族から「フェイスラインがスッキリしたね!」と嬉しい声をいただけたそうです。継続ってすごいですね!

先日、4.5年ぶりに上京し、仲間同士で研修会をしてきました。
お客様の立場になって施術を受けてみると 色々な発見があり、情報交換もできてとてもいい勉強になりました。
来年へのレベルアップに繋がるよう努めていきたいと思っています。

今年もご愛顧いただきましてありがとうございます。引き続き来年もどうぞ宜しくお願いいたします。

★ ※年内最後の営業は12月28日(木)まで、年始は1月5日(金)からになります。

横山 志津子

Adoreの料金・メニューはこちら

料金表 ▶



メニュー ▶



Adore Magazine

2023 Winter

冬の乾燥から肌を守ろう!

コラム
テーマ

冬のお肌の乾燥対策ポイントは?
乾燥の理由や対策について

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
アドール Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

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



LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから



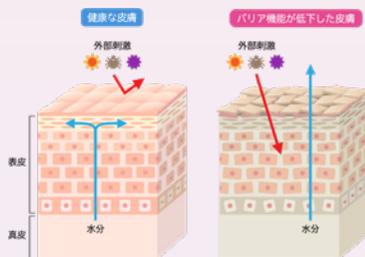
乾燥肌のスキンケア

お手入れを見直して うるおい美肌へ!



乾燥肌の人の肌悩み…

乾燥肌の方は、肌のバリア機能が低く、外的刺激を受けやすいため肌荒れに悩まされがちですよね。具体的には、過剰なメラニンの分泌による「シミ、そばかす」、肌の水分と油分のうるおいバランスが崩れることによる「ニキビ」、肌の保水力が低く表皮が乾燥してしまう「小じわ・たるみ」などがあります。肌の水分を保ち続けることのできる、乾燥予防ケアをしっかり行って、うるおい美肌を目指しましょう!



肌を外部刺激から守り、
バリア機能の低下を防ぐことが大切です!



乾燥肌のスキンケアで大切なこと

- 清潔に保つ
- 摩擦を与えない
- 肌にとって適切な環境を整える
- 定期的にケアをする
- 日中の保湿を欠かさない
- 光ダメージから肌を守る

クレンジング～洗顔編

クレンジングは、肌への負担が少ない、クリームタイプやミルクタイプ、バームタイプなどを選びましょう!洗顔は、泡を肌のにせて優しくなでながら2分程度を目安に素早く洗顔。洗い流す際は、熱いお湯ではなくぬるま湯を使いましょう!

保湿ケア編

化粧水・ローションを塗布する際はパンパンと叩き込むようなパッティングはNG!やさしく奥までしっかりとなじませるようにケアしましょう。乳液は顔全体に円を描くように優しく塗ると、肌に美容成分がキープされ乾燥予防にもつながりますよ。

回数券・ギフト券・10,000円券を

5%OFFで販売!

キャンペーン期間中おひとり様 2回まで購入OK!

いつも継続してアドルへお越しいただく方から好評な

「回数券・ギフト券・10,000円券5%OFFキャンペーン」を今年の冬も開催いたします!

身体が冷えて血流が悪くなると、必要な酸素・栄養素がすみずみまで行き届かなくなってしまい、様々な体調不良を起こしやすくなってしまいます!
そんな冬に継続しやすいピッタリのキャンペーンです。

ぜひこの機会にアドルでの癒しのひとときをお過ごしください!

お客様の声

私は毎回このキャンペーンで10,000円券を購入しています。
気持ちよくて心身癒されるので通うのが楽しみになっています!



お世話になった方に…

ギフト券を 贈ってみませんか?

ご家族やお友達、大切な方など… お世話になった方にアドルリンパマッサージのギフト券を贈ってみませんか?

ラッピング
承ります

・ キャンペーン期間 ・ 2024年1月末まで

