

いつまでも健康的で楽しく過ごすための エクササイズプログラム



ポイズ 女性の健康応援プロジェクト第3弾として全国でスポーツクラブを運営するルネサンスと共同いつまでも健康的に楽しく過ごすためのエクササイズプログラムを制作しました。加齢によるからだ衰えを予防し、新しいことに!やりたいことに!チャレンジする方の健康を応援します。

スマホを
かざして
今日から実践!



全身をほぐすための 簡単ストレッチはこちら>

出典 … 「ポイズ #3 大人のためのウェルエイジングエクササイズプログラム」
<https://www.poise.jp/project/03/より引用>

編集後記

暖冬とはいえ身が引き締まるような寒さもありました。
大雪にはならなかったのでますます過ごしやすい冬でした。

寒い冬が終わりを告げて日差しが柔らかなる春になると、
なんとなく体の不調を感じる人が多いようです。

冬は代謝機能が低下し、さらに運動量も少なくなる傾向があるため、他の季節よりも汗をかきにくくなり、
老廃物が溜まりやすくなっています。そこで春こそ、デトックスに最適な時期なのです。
リンパマッサージで巡りを良くして身体をリセットしましょう。

今回のアドールマガジン春号は8月からの料金改定のお知らせをさせていただきました。
夏号ではLINEポイントカードの内容などお伝えしたいと思いますので、
ご理解とご協力をお願いいたします。

さあ、体も肌も心も弾むような春を迎えましょう。
ご予約を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 ▶



「リンパマッサージの効果って?」

という疑問に

「代謝があがると何がいの?」

お答えします!

コラム
テーマ

リンパマッサージで代謝が変わる?

あなたのお悩み、「代謝・免疫の低下」が原因かも

Adore Magazine 2024 Spring

ご予約はこちらまで ◆営業時間 10時~20時

090-5580-5221

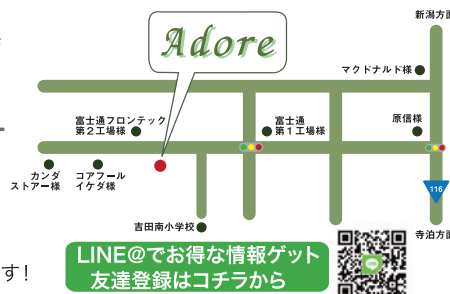
プライベートサロン
アドール

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

リンパ × 代謝

リンパマッサージで代謝が変わる？

あなたのお悩み、「代謝・免疫の低下」が原因かも

最近、「むくみ」が気になって...

特に足とか顔が
パンパンになるの。

動いても痩せないし
代謝も年々落ちている
気がするわ。

「リンパマッサージで
デトックス！」

って、よく聞けど...

実際のところ
効果はあるのかしら？

プライベートサロン
アドール
Adore
横山 志津子



はい。私がお答えします！

リンパには「免疫力維持」と「不要な老廃物の排泄」という役割があります。ストレスや運動不足、生活習慣、食べ過ぎなどによって、新陳代謝や免疫力などが低下して、身体に不要な老廃物や疲労物質が蓄積されます。そこがいつの間にか便秘や肩こり、むくみ、肌荒れ、肥満につながっていきます。リンパマッサージで血液やリンパの流れを促進し、筋肉の緊張やこわばりをほぐし、全身の巡りを改善していきましょう！

リンパマッサージは身体だけでなく、副交感神経が優位になって心の緊張もほぐれて、リラクゼーション効果も魅力ですよ。

代謝があがると、いいことがたくさん！

- ✿ ダイエット効果
- ✿ 血行がよくなる
- ✿ 肌の色艶がよくなる
- ✿ 冷え・むくみの予防
- ✿ 健康になって気持ちも前向きに♪



季節の変わり目は

リンパマッサージで代謝をUP♪

ボディリンパコース **20%OFF** キャンペーンを開催！

※おひとり様 ご利用1回まで

例えば...

ボディリンパ全身「美容健康コース」 100分

通常価格 ~~8,900~~円

のところが **今だけ特別価格！**

の場合

**1,780円
OFF**

コース内容 全身の老廃物をデトックス！
背中/デコルテ/腕/フェイシャル/お腹/脚

7,120円

ボディリンパコース一覧

美容健康コース

- ・美容健康コース(全身) 100分
- ・ハーフA(背中/お腹/脚/腕) 60分
- ・ハーフB(背中/デコルテ/腕/フェイシャル) 70分

遠赤外線ドーム

・遠赤外線ドーム+美容健康コース

痩身コース

- ・美容健康コース(全身) 120分
- ・ハーフA(脚/お腹/背中/腕) 80分
- ・ハーフB(背中/デコルテ/腕/フェイシャル) 90分

どのコースに
しようかな♪



キャンペーン期間 **2024年4月末まで**

アドールからお知らせ

2024年8月より、施術料金等の改定を予定しております。

回数券等は、年内まで現在の価格でお求めいただけます。▶ 詳細はHPなどでお知らせいたします。