

ア ドール 通信

Adore Letter

2025 Winter

呼吸を変えるだけでマイナス5歳!?

▼ 不調も改善する【若返り呼吸】できる体づくりのやり方! ▼

STEP
01

鎖骨 ほぐし



右指でピースを作り、人差し指と中指で左鎖骨を挟み内側→外側へ

10回流す

※鎖骨上側は凹みに指が入り込む程度の強さがオススメ

STEP
02

肋骨ほぐし 上部

鎖骨の下、胸の上部分の肋骨の間(肋間筋)を指の腹でほぐす

15秒間

※強く押しすぎず、痛気持ちいい程度で行う

骨の間に指をあてるよ



STEP
03

肋骨ほぐし 下部

体の側面、胸したの肋骨の間を指の腹でほぐす

15秒間

※強く押しすぎず、痛気持ちいい程度で行う



※ 反対側も同様に行う

「疲れやすい」「肩こりがひどい」「寝てもスッキリしない」と感じることはありませんか? その不調、「浅い呼吸」が原因がかもしれません。浅い呼吸は美容と活力を奪う最大の要因の一つです。深い呼吸を取り戻せば、全身のめぐりが良くなり、心も体も-5歳を叶える「若返り」につながります。心地よい心と体で、イキイキとした毎日を始めましょう。

campaign

回数券・10,000円券・20,000円券を

5%OFF

寒さに負けない体作り、日々の美容と健康のため、自分へのご褒美に、ぜひこの機会にアドールで癒やしのひとときをお過ごしください。

今回最もお得な2万円券をご用意いたしました！

有効期限：1年間

販売期間：2025年 2026年
12月1日～1月末日まで

アドールからのお知らせ

年末年始休業日のお知らせ

12月29日～1月3日は年末年始休業とさせていただきます。何卒ご了承のほど宜しくお願い致します。

営業時間の変更

12月～2月は週末を除き、10時から18時までとなるため、予約は17時までとさせていただきます。



お客様の声

お客様より頂いたお声を感謝を込めて一部紹介いたします。

大切な癒しの時間！



50代 C.M

いつも優しく対応をしてくださり、一つ一つ細かい配慮をしてくださるとても優しくて素敵な先生です。
行くのが楽しみで毎日頑張っております。私の大切な癒しの時間です。
これからも宜しくお願い致します。

視界も気持ちもスッキリ！



40代 H.M

心地よい空間で、リラックスできるひとときを過ごしました。
オーナーは非常に親切で、又丁寧な施術で安心感がありました。
施術後は視界が明るくなり、スッキリした気分です。

冷えた体が温かくなり嬉しい！



70代 T.I

秋口から背中中の痛みが続き、明け方になるとかなりの痛みが出ていました。
これから先も楽しく過ごしたい!と思っていた矢先のことでした。
そんな時に、アドールの横山先生を知り、相談、施術を受けさせてもらったところ、全身ほかほかに！
翌朝には今までの痛みが嘘のよう。こんなに朝まで気持ちよく寝たのは何年ぶりと思うくらいで嬉しかったです。
リンパの流れもよくなるということで、続けていこうと思います。