

りふまく通信かわら版

1.2月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ボディケア・リフレクソロジー

りふまく通信かわら版は、2ヶ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です



冬の運動



年末年始は忘年会や新年会でお酒を飲み過ぎてしまったり、お正月におせち料理やご馳走の誘惑に負けてついつい食べ過ぎてしまいがちです。日中外に出かけずに、コタツでゴロゴロしてテレビを見たりと運動不足になってませんか？

冬は運動やストレッチをするのに最適♪

実は夏よりも冬は気温が低くなるため、体温を保つために熱の産出が活発になり、基礎代謝量が20%も上がると、いわれています。

おすすめ！

ウォーキング
ジョギング

ゆっくりと身体を温めながら行え
有酸素運動の為、脂肪の減少にも効果的



身体に負担が少なく、ダイエットにも最適
メタボ解消や風邪予防にも効果あり

ラジオ体操

13種類の動きと400箇所筋肉を動かす



肩こり、冷えの改善 便秘、ストレスの解消

***冬の運動の注意点！！**

- 1、急激に体を動かし、心臓に負担を掛けない
- 2、寒く固くなった筋肉や関節を無理に動かさない

準備運動やストレッチをし怪我をしないようにしましょう



ボディケア

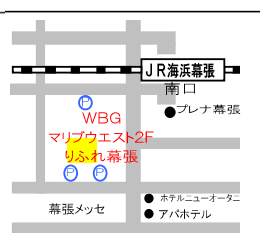
リフレクソロジー

10分	1080円	40分	3996円
20分	2052円	50分	4968円
30分	3024円	60分	5940円

*60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能
*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

眼精疲労コース 15分 1620円

首肩集中コース 15分 1620円



りふれ幕張
千葉市美浜区中瀬2-6
WBGマリブウエスト2F

*WBG内駐車場サービス有
【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 受付
平 日 10:00~21:00 (受付20:00)
土日祝祭日 10:00~20:00 (受付19:00)
TEL 043(213)3890 URL http://kokushu.com/r_makuhari.html

おすすめ温活コース

あたたか
ぽかぽか

リフレクソロジー



ホットジェルで
足もとぽかぽか

眼精疲労



ホットパックで
目もとスッキリ

冷え対策に
温活

冬は温かく
夏はさらっと



天然シルク
5本指ソックス



1,512円



天然シルク
足首ウォーマー

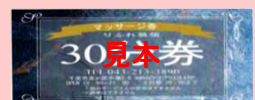


1,290円

りふれ幕張では、一人一人のお身体に合わせ、そのときのお客様に必要な施術を
頂いた時間の中で提供させて頂いております。
今後もスタッフ全員の力を合わせて努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく、贈り物にも最適です～



30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！(1枚につき424円引き！)

30分券11枚セット28,000円…5,264円お得！(1枚につき479円引き！)

※回数券ご利用分のポイントは付きません