



肩のチカラを抜きましょう！

気付けばいつのまにか、りきんでしまっている私たちの肩。
りきんでしまっは、ますます凝ってしまいます。
簡単かつ、どこでも出来る方法で肩のチカラを抜きましょう！
※呼吸は止めず、自然に続けましょう

① 7～8割程度の力を入れ、

両肩を耳に近づけるように上げ、

5～10秒程キープ！

② ストンと一気に脱力！



③ 10～20秒、筋肉がゆるむのを味わいます。緊張と脱力の落差を感じる事が大切です。

筋肉をリラックスさせ、日常生活のストレスや精神的な不安を軽減する効果もあります。
場所も時間も選ばない、とっても簡単な動作なので是非日常に取り入れてみてくださいね！

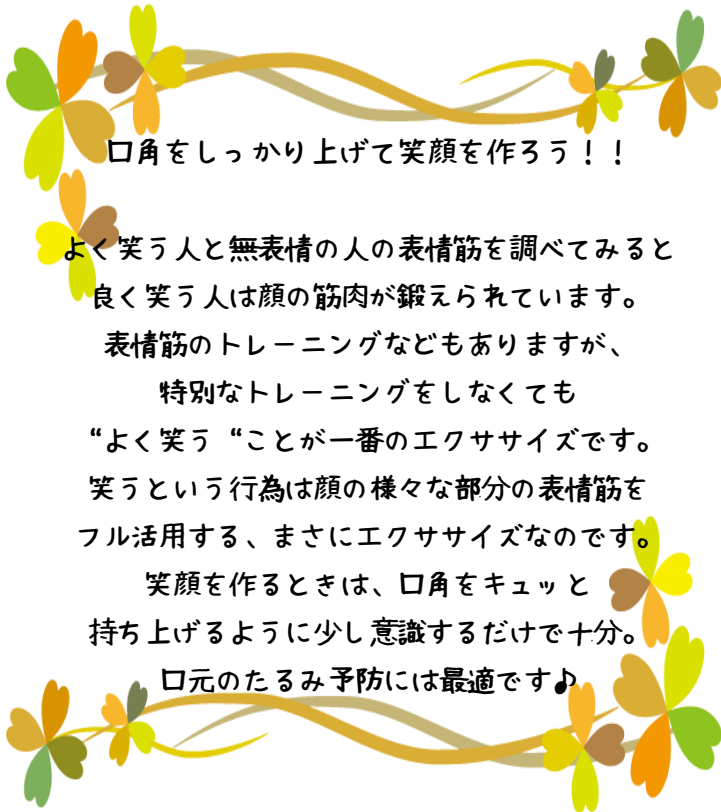
10月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～18:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 陶山 10:00～20:00	渡邊 10:00～18:00
内山 10:00～19:00	陶山 10:00～21:00	陶山 10:00～21:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	竹村 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
北村 13:00～21:00			内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	鈴木 10:00～20:00



出勤表QRコード
WEBでは
毎日の出勤表を
確認できます



口角をしっかり上げて笑顔を作ろう！！

よく笑う人と無表情の人の表情筋を調べてみると
良く笑う人は顔の筋肉が鍛えられています。

表情筋のトレーニングなどもありますが、

特別なトレーニングをしなくても

“よく笑う”ことが一番のエクササイズです。

笑うという行為は顔の様々な部分の表情筋をフル活用する、まさにエクササイズなのです。

笑顔を作るときは、口角をキュッと持ち上げるように少し意識するだけで十分。

口元のたるみ予防には最適です♪

「肩こり」時におススメのリフレクソロジー

元々あまり大きな動作を行わない肩の筋肉は、構造的にも血液循環が悪くなり凝りやすい場所でもあります。肩こり解消には、血行を促進させリラックスすることがポイントです。

①頭部…肩こりによる

不快な頭痛やイライラを緩和させます。

②首…肩こりの方は

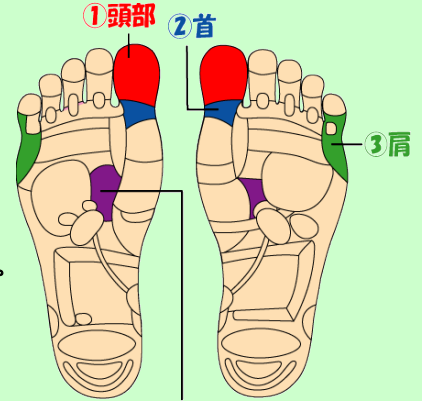
首も凝っています。

よく揉みほぐしましょう。

③肩…特に肩甲骨周りが

凝る方はこの部分を

丁寧に刺激しましょう



④太陽神経叢

④太陽神経叢…ストレスから来る肩こりに有効な反射区です。

深いリラクゼーションを促します。

※ご自身で押す場合はお風呂上がりなどに優しく触ってあげてください

～スタッフ募集中～



りふれ幕張では、一緒に働く仲間を募集しています！

経験者の方、週3日以上勤務可能な方、是非お気軽にご連絡ください。詳しくは面談にて。

【TEL:043-213-3890】

担当:りふれ幕張店長 北村滋朗



募集詳細は
←こちらの
WEB ページで
ご確認下さい



お気に入りのハーブティー「疲労回復」

美容効果もあるブレンド



✿ハイビスカス 1 ✿ローズヒップ 1

2つのハーブを上記の割合でブレンドして頂きます。

ルビー色の酸味があるティー。

ハイビスカスに含まれるクエン酸と

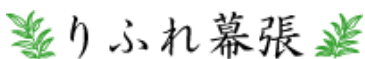
ローズヒップに含まれるビタミンCの働きで、

疲労回復が期待できます。

アイスティーでもおいしく飲めます。

疲労回復には、十分な睡眠と

バランスの良い食事も忘れずに♪



【営業時間】月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】043-213-3890※ご予約優先(20分コースからご予約可)【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

ボディケア & リフレクソロジー(リフレクソロジーは20分～)

10分 1,000円(税込1,080円) 30分 2,800円(税込3,024円) 50分 4,600円(税込4,968円)

20分 1,900円(税込2,052円) 40分 3,700円(税込3,996円) 60分 5,500円(税込5,940円)

✿60分以降は10分/1,000円(税込1,080円)で120分まで延長可能

✿ボディケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能

