

顔も凝るんです！

食べたり、しゃべったり、時にはグッと歯を食いしばったり、顔の筋肉は意外と疲れています。顔の筋肉が疲れると同時に、頭の横の筋肉も硬くなり、そうすると首の筋肉に負担が掛かります…
となると悪循環ですね。そうなる前に、早めに顔の筋肉を緩めましょう！

では、顔の筋肉を緩めるため、まず頭の筋肉をほぐします。指の腹で地肌を持ち上げるようにしてほぐしましょう。その後、顔の筋肉を更にストレッチしていきます。顎のラインもスッキリし、表情も豊かになりますよ。

では、ストレッチ スタート！

①～④を3セット、リズミカルに行いましょう♪

目線と舌を逆の方向に動かすことによって、筋肉がより動きます。

①舌を下に向けて出し、目線は上に向ける

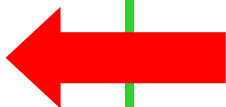


②舌を上に向けて出し、目線は下に向ける



④舌を右に向けて出し、目線は左に向ける


③舌を左に向けて出し、目線は右に向ける



生活習慣病を防ごう！

- ・規則正しい生活を心掛け夜はしっかりと睡眠を取る。
- ・一日3食、なるべく多くの種類の食品を食べる（目標は30品目）
- ・外食は単品ではなく定食を。
- ・薄味を心掛け食塩の摂取は1日10g未満に。
- ・お酒やお菓子は控えめに。
- ・タバコはやめる。
- ・有酸素運動とともに筋力を増やすためにトレーニングも大切。
- ・掃除をまめにする、なるべく階段を使うなど、日常生活で運動の機会を増やす。

お気に入りのハーブティー
アンチエイジング効果のある抗酸化ティー



✿エルダーフラワー:1 ✿ルイボス:1
2つのハーブを上記の割合でブレンドして頂きます。
抗酸化物質であるフラボノイドを含むルイボスは、肌老化予防に役立つハーブとして注目されています。これに、抗炎症作用や血液循環をよくする働きのあるエルダーフラワーをブレンド。ハーブティーで、からだの内側からのケアも大切にしましょう！

りふれ幕張

【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

11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	渡邊 10:00～18:00
北村 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	陶山 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	竹村 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00			内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
					内山 12:00～20:00	



出勤表QRコード
WEBでは
毎日の出勤表を
確認できます

ポティケア & 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
✿ポティケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能



増税後の今、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