

お悩み解決！キラキラの夏 キレイになりたい

アウトドアな遊びが増え、
ファッショナブルにも露出が増え
ちゃう!? アクティブな夏の到来。
据え置きだったシェイプアップ
も、思い切りを逃したイメージ
エンジも、季節の変わり目は
キレイになるチャンス。ワタシ磨
きをはじめちゃおう!

Case 1
髪の施術を見直し
頼れる美容師に相談



ちいさな美容室teeny「エイジングスパ」

お悩み
イメージを変えて
気分転換したい

Case 3

夏らしいオシャレで
美人度をアゲル



tranq hair design「オリジナルアクセサリー」

夏のオシャレアイテムは、気分を
上げてくれるもの。髪のスタイル
チェンジや、輪郭を美しく見せる
サングラス、指先にもワタシ好
みをオンしてみてね。



ネイル&スクール グローラン「フットネイル」



BAUM optics「美人度UPのサングラス」

お悩み
丸まった背中と姿勢
肩こり腰痛も気になる

Case 4

体幹を鍛えて
身体を正位置に戻す



セルフマッサージ&ピラティス Reset「ピラティス」

すっきりボディをつくるコツは体
幹を鍛えること。体幹トレーニン
グに最適なピラティスで、体質
改善にチャレンジ。また足の環
境を整えることで、正しい姿勢と
歩き方を心がけよう。



靴工房 笑足「ストレッチウォーカー」

お悩み
エアコンによる冷え
夏特有のだるさが辛い

Case 5

身体を芯から温めて
体調を整える



天然温泉 風の湯 河内長野店「岩盤浴・岩塩浴」

冷房や冷たい飲み物など、意外
と冷え性と体調不和に陥りやす
い夏。温浴でしっかり身体を温
めると、新陳代謝も上がりるので
シェイプアップにも最適。

Case 2
筋トレ＆脂肪燃焼で
シェイプアップ



ピートストレックス河内長野店「ペーシック」

美人オシャレ度が アガル一本に出会う

キラキラの太陽みたいに輝けるワタシにしてほしい！そんな
願いを叶えるキレイのプロを一挙公開。お得なクーポンもある
ので、ぜひ会いにいってね！

美しく！を叶える キレイのプロ



体幹を整えて
身体すつきり！



広告代理店を退職後、「人とのコミュニケーションを
大事にできる仕事がしたい」と2009年に整体、2014
年にピラティスインストラクターの資格を取得。

▶おためしレッスン】初回カウンセリングの上、セルフケアと
エクササイズをアレンジ *クーポンあり



親子3人でそれぞれ美人度が上がるフレームをゲット。マダム層にも人気

「眼鏡屋の入りにくさ
を変えたい」と、カウン
ター越しで調整や洗浄
下さん。お茶のみ感覚で
訪れて、眼鏡やサングラ
スを楽しむ女性のお客様
が多く、店内には美しい
フェイスラインを引き出
すフレームがずらり！

BAUM optics



0721-55-2418
河内長野市昭栄町1-27 map-A
10:00~19:00 木定休
baum-optics.com



セルフケア &ピラティス Reset



070-5661-9394 map-B

月土 スタジオ・コリース：河内長野市小山町121-32 *木はキックスで開催
◎月8回開催 *詳細はWEBサイトへ

reset-smth.com *ご予約できます

「身体のお悩みをしつか
りカウンセリングします」
という新名さん。自宅での
セルフケアも修得できる
意識が変わることで、背
中すつきりの美ボディへ。

「身体のお悩みをしつか
りカウンセリングします」

という新名さん。自宅での
セルフケアも修得できる
意識が変わることで、背
中すつきりの美ボディへ。

▶おためしレッスン】初回カウンセリングの上、セルフケアと
エクササイズをアレンジ *クーポンあり

▶おためしレッスン】初回カウンセリングの上、セルフケアと
エクササイズをアレンジ *クーポンあり