

自宅
de
カンタン

肩こり解消 3分ストレッチ



暑いが続くとついつい涼しい家の中にこもりがちに。運動不足やスマホの触りすぎで凝り固まった身体を簡単なストレッチでほぐしませんか？今回は自宅で3分あればできる超お手軽な肩こり解消ストレッチをご紹介します！

今すぐ
ここから
実践！



出典 … Marina Takewaki 【3分肩こり解消】ガチガチの肩こりや背中の中の張りを解消する時短ストレッチ！より引用

編集後記

7月はアードルの誕生月です。サロンをオープンしてお陰様で19年目を迎えました。

振り返ってみるとあっという間のような気がしています。

18年の間に興味があって又学ぶ機会にも恵まれたことやお客様のご要望などで多くのコースが出来ました。お客様からお選びいただいたコースで「気持ちよかった〜♪」と感じてご満足いただけることが私の大いなる励みになっています。

これからもアードルのケアで少しでもお悩みが軽減し、心身共に楽になり癒して頂けたらとの思いで、丁寧な施術を心掛けていきたいと思っております。

19年目のアードルをこれからも宜しく願いいたします。

この度、恐縮ですが物価高騰の影響により

8月から施術料金等を値上げさせていただく事になりました。

ご理解の程、宜しく願いいたします。

皆様のご予約を心よりお待ちしております。

横山 志津子

Adoreの料金・メニューはこちら

料金表 ▶



メニュー ▶



大好評につきこの夏も開催！

購入期限8月末まで

回数券/
一万円券

5%OFF キャンペーン

Adore Magazine

2024 Summer

ご予約はこちらまで ◆営業時間 10時~20時

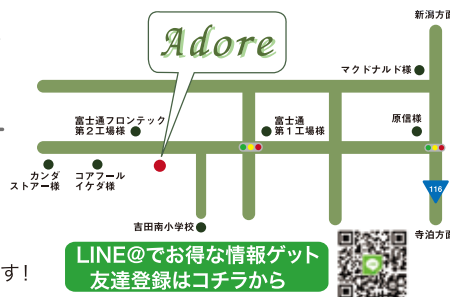
090-5580-5221

プライベートサロン
アードル **Adore**



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやってます！



LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから



「手当て」が生み出す絆ホルモン

仕事や日々の生活はもちろん、大きく変化し続ける社会状況や環境などによってストレスを抱える人が増えています。そういった中、いつでもどこでもすぐに癒やし効果を得られる方法として注目されているのが手で体に触れる「手当て」です。なぜ手で肌や体に触れると痛みが和らいだり、心が穏やかになったりするのでしょうか。その理由の一つとして挙げられるのが「絆ホルモン」「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンの存在です。



愛情がこもった皮膚刺激は安らぎを与え、ストレスを緩和する、人との信頼関係を築く、母子の絆を深めるなどの効果があると考えられています。オキシトシンが「絆ホルモン」「幸せホルモン」と呼ばれるのはこの働きがあるためです。より高い癒やし効果を得るためには、強くもみほぐすよりやさしいタッチのマッサージの方が効果的です。



サワイ健康推進課「心を癒やし、絆を深める「手当て」の不思議な力!」より引用

触れ合う効果を実感 リンパマッサージで日頃の疲れを癒しませんか？

アードルのリンパマッサージは高いリラクゼーション効果が魅力の一つです。人気の優しく流すリンパマッサージを是非ご堪能ください。

みなさまのお喜びの声

- すごく、スッキリします。時間があれば、ずっとマッサージ受けたいです。
- とても気持ち良く手加減が素晴らしかったです。
- 久しぶりにお邪魔しました。スッキリして疲れが癒されました。
- 自分のための時間を作って、毎月来るのを楽しみにしています。

お得に始める 夏のジフンメンテナンス

回数券・一万円券 5%OFFキャンペーン

キャンペーン期間中おひとり様 2回まで購入OK!

いつも皆さまから好評をいただいている
「回数券・一万円券5%OFFキャンペーン」を今年の夏も開催いたします!

熱中症や夏バテ、外と室内の温度差からくる頭痛など、
不調を起こしやすいこの季節。
心身に疲れが溜まっていると、身体の不調も起こりやすくなってしまいます。
エアコンによる冷えや運動不足で滞った血流を流し
心身ともにアードルでリフレッシュしませんか?
ぜひこの機会にお得に回数券をお買い求めください!

※ご購入期限は8月末までです
※回数券、一万円券の有効期限は2年間です

料金改定のお知らせ

2024年8月より、施術料金を改定させていただきます。

- 回数券は11月まで現在の価格で販売します。
- 一万円券は11月まで現在の価格でお使いいただけます。

料金表



メニュー

