

クレールニュース Vol.1

市内の街路樹も、紅葉がはじまり秋が本格的にやってきました。
さて、今回より始めました「クレール新聞」!! サロンの最新情報はもちろん美容や健康にも良い話題をこれからどんどんとりあげていきたいと思ひます。
ぜひこれからも楽しんでご覧頂けると嬉しいです。 編集長 高木

新しいマシンが登場!!

『セルライトが多い・・・』『肉質がかたくて燃焼しにくい・・・』

このような方に特におすすめのマシンが導入されました!

その名も『G5(ジーファイブ)マシン』痛気持ちいい刺激が脂肪を増やす原因のセルライトに直接働きかけ、砕いていくように分解していきます。

さらに G5 マシンケアの後は全身マッサージでリンパの流れを改善し、痩せやすいボディへ変えていきます。G5 マシンケアの箇所はサイズダウンスツキリ!!

肩や背中への疲れも改善でき、お手入れ後はとても体が軽くなります♪

インディバとの相乗効果も期待できる新メニューを是非、お試しください!

セルテックコース (90分)

コース内容[フットバス→G5マシンケア→全身デトックスマッサージ]
(上半身 or 下半身)

★今なら15名様にお試し体験★

通常¥15,750

↓
¥9,800



これからの時期おすすめコスメ

～ぱっちり乾燥対策～

マジョール『ナノエクセルクリーム』

暖房を使う時期になると空気が乾燥し、お肌も乾燥しやすくなってしまいます。有効成分を超微粒子化していることでより深部までいきわたり、保湿力抜群! クリームを塗ることでツヤがアップ! メイクノリも変わっていきます。

この時期おすすめ NO. 1 アイテムです★



33g
¥10,500

秋の練習会



今月の練習会は、新しいマシン「G5(ジーファイブ)」を使った練習です。機械のアタッチメント(先の部分)が色々と種類があり、肉質や箇所によって替えられるので、その方に合ったトリートメントができるのが魅力的です。

練習はいかに短時間でほぐせるか!

「このアタッチメントを先にやるといいね!」

「これは太もものセルライトに最高だね!」

ケアを受けているスタッフが評価しながら、納得のいく技術成果が出るよう指示していきます。とっても、ほぐされた感いっぱい新しいコースができました!

ぜひ、お試ししていただく価値あり!

第1号
平成23年11月1日

編集・発行
クレール

編集担当
橋 由美子

TEL
011-623-5151

FAX
011-623-4141

札幌市中央区南一条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!

ご予約の前日に
確認メールを
お送りいたします



お名前を入れて
返送ください

アンチエイジング3大対策

シリーズその1 「活性酸素」

活性酸素チェック！

- 煙草を吸う
- 激しい運動をする
- ストレスを強く感じる
- 紫外線を浴びる事が多い
- 暴飲暴食が多い

チェックが多いほど要注意！



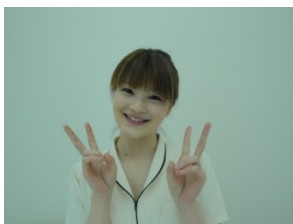
アンチエイジングというのは外見的な若返りだけではなく、若さを保ち・健康的な暮らしをするために、バランス良く年齢を重ねることであります。生活環境によっても老化の進行は変化していくのです。

活性酸素を減らそう

多すぎる活性酸素

クレールスタッフのつぶやき

新スタッフの須田さんに
一問一答！



1. 生まれは？

室蘭生まれの札幌育ち

2. 特技は？

ルービックキューブを
6面揃えられます！

3. リラックス法は？

犬(もずくちゃん)と遊ぶこと

4. 健康法は？

半身浴で体を温めること

5. よく行く場所は？

車で羊蹄山&ふきだし公園

6. 行ってみたい国は？

モルディブ

7. 好きなお酒は？

白ワイン

8. よく行くお店は？

白石 350BAR で
『タイタニック』を飲みます

9. 今後の目標は？

ベランダで野菜とハーブを
育てる事！

10. 最後に一言！

クレールに来店された時は
楽しくお話ししましょう♪

カラダにいい食事

食べ方の順番や、調理方法だけを変えるだけで体にとっても
良いそうです。今回は、「先に食べるもの」

酵素や菌のあるものを先に食べることで消化の働きを助け、
内臓に負担を少なくしてくれます。生野菜や納豆、ヨーグルト、チーズ、
漬物…。そして、生野菜を先に食べることでお腹も満腹になりやすく
カロリーも抑えられます。逆に先に加工食品や油分を食べてしまうと、
内臓に負担をかけてしまいます。血糖値も急に上がりやすくなります
ので、できれば先に食べるのは控えてほしいですね。コース料理で
先にサラダが出てくるのは、実は理にかなっているようです！

ちよつと一息…美味しいもの発見！

今回は、クレールサロンの目と鼻の先にある、
韓国料理「HANA(ハナ)」さん。ご夫婦で営業
されている韓国家庭料理です。キムチはもちろん
チヂミ、ユッケジャンスープ、石焼ビビンバ…
などなど、何を食べても美味しい！

そしてイチ押しはチゲ鍋の「ブデチゲ」

通常のチゲ鍋と具材が違い、ハムやソーセージ、
スパムが入っており、そしてなんと…

インスタント麺も！（韓国では珍しくないようです）

一瞬、驚きましたが、頂くとその美味しさにさらにビックリ!!

特にスパム。こんなにスパムって美味しいの!?

というほどでした。(特別なスパムかな?)

クセになるチゲ鍋！体もポッカポカ！また食べたいです♪

*料金もリーズナブルです。先日も満席状態でした。

行く際はご予約した方がいいです！



韓国家庭料理屋『HANA(ハナ)』

中央区大通西24丁目第5長寿庵ビル2F

Tel 011-633-5307

☎ 日曜定休