

クレール新聞

dainty esthetics

No.43
July

3日間のボディ講習会

東京からインストラクターの先生に来ていただき、アーユルヴェーダ(インド)と、中医学(中国)を組み合わせたデトックストリートメント【解毒美容法】について理論、技術と、たくさん学ばせていただきました。



水毒は、ほとんどの女性が抱えているトラブル「浮腫み」「冷え」「セルライト」を引き起こします。それと、毒素は健康にとっても害のあるものです。人間は、元々水分を溜めておく機能を持っていないので、溜まるということは、体のどこかに不調を感じているサインの様です。

アーユルヴェーダの考えに基づき、様々な体質や、お肌、肉質、そして性格からも診断し、毒素を排泄する方法を教わりました。ちなみに、クレールスタッフは全タイプの人が存在しており、バランスがとても良いチームの様です(笑)

技術では、全身の筋肉のストレッチ・水毒の癒着はがし・水毒の移動といった手技を学びました！ウエストにくびれができ、足や腕が引き締まり、ヒップが上がり…など、ボディラインも変わります！

足の先から、頭まで、二日間みっちり毒素排泄の技術を受け、スタッフ全員スッキリ！デトックスされました(笑)

クレールでは、新しいボディメニューを開発中です！皆さんにご満足頂ける内容に仕上げていきますので、楽しみにして下さい♡♡



編集・発行
クレール

今月編集担当
飛谷 亜美

☎011-623-5151

www.de-clair.com

札幌市中央区南1条

西24丁目1-6

レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認
メールをお送り致します



お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣のコインパークをご利用下さい。駐車券ご提示で500円まで負担します。

今月のおすすめ「フェイシャルケア」

『毛穴すっきりケア(鼻・小鼻周り)』

この時期になると、皮脂が多くなり毛穴の黒ずみや角栓(白い皮脂)が特に気になります。専用ローションで毛穴の汚れを根こそぎ浮かせて、専用の吸引器で吸い上げて取り除きます。そしてクールパックで、毛穴の開きをキュッと引き締めるので、お手入れ後はツルツルなお肌に！化粧ノリも変わります。

[行程] 専用ローションで汚れや角栓(皮脂)を浮かせながらすっきりさせる▶
毛穴吸引▶毛穴引き締めパック

フェイシャルコースのオプションに…

プラス**3,240**円(チケットは3,000円)



自律神経が整い健康になる！「3行日記」新習慣☆

自律神経は、私たち人間の生命活動の根幹を支えている大変重要なシステムです。

「病気になるやすくなる」「太りやすくなる」「夜眠れなくなる」「無性にイライラする」など、すべての不調は自律神経のバランスの乱れからきています。

しかし、自律神経はささいなことで乱れてしまうため、乱れてしまった自律神経を毎日リセットすることが大切です。

その1つの方法として、毎日の『3行日記』が効果的との事！書き方は簡単です。「1行×3テーマ」

(1) 今日いちばん失敗したこと(もしくは、体調が悪かったこと、嫌だったこと)

(2) 今日いちばん感動したこと(もしくは、うれしかったこと)

(3) 明日の目標(もしくは、いまいちばん関心があること)

たったこの3点を1行に短くまとめればOKです。その日の自律神経の乱れが修正され、心と体が落ち着く効果がある様です！「嫌なこと→いいこと→目標」という流れで書いていくと、ブルーになることもなく、明日へのモチベーションを効果的に引き上げていくことができるそうです。

自律神経は乱れるのがあたり前です。問題なのは、乱れてしまった自律神経をどうやって、すぐリセットできるかです。日々修正をして自律神経のバランスを整えることで自分自身をコントロールする事が出来るようになるとの事！『3行日記』今夜から、心と体の健康に役立ててみませんか？☆

スタッフ橘の密かな趣味

私の趣味といえば、ドラマ鑑賞(結構詳しいです!)やスポーツ鑑賞(主にフィギュアスケート!)、嵐♡(毎年コンサート行きます!)ですが、もう一つあります。

そう、宝塚です！宝塚との出会いは高校生まで遡ります。CSに早朝から夜中まで宝塚が流れている夢のようなチャンネルがあり、そこにハマってしまったのです。札幌に来てからはCSが見れなくなり、遠ざかっていたのですがブーム再来！パソコンで動画を検索する日々。Blu-rayを購入してテレビに釘付けな日々。しかし残念な事に生の舞台をまだ見た事がないのです！今年は初冬に札幌で地方公演があるのですが、行けるかどうか...なぜなら冬は嵐のコンサートが近く、フィギュアスケートの試合もあるからです(笑)

宝塚以外の舞台にも興味津々！

まずは今月、奇跡的にチケットが取れた

TEAM NACSの舞台を観ます！楽しみです〜♡

...考えたらインドアな趣味ばかり。

アウトドアな趣味も作らなきゃ！！



カラダにいい食べ方

『「粉もの」「煮干し」などの保存は...』

小麦粉などの粉ものや、煮干しや乾物類など、封を開けるとダニが発生します。

(封を開けていなくても、長期間の保存も同様です)ダニは目に見えませんが、体に入るとアレルギー体質になりやすく、できるだけ短期間で使い切るのをおすすめします。

封を開けたら常温よりは冷蔵庫保存の方が、ダニの発生が少ないとも言われています。保存期間を定期的にチェックしてみるのもいいですね。



スタッフ飛谷のちょっと一息、美味しいもの発見！

お刺身と串焼き ひげ

今年の1月にオープンしたばかりのお洒落で開放感のあるお店です！

店内のテーブルもスタッフさんの手作りで素敵なんです♡

メニューも全て魅力的！酒呑みには特にたまりません(笑) どれをいただいても本当に美味しい！ササミが苦手だった友人も好物に変わったという程！お刺身も、トリュフ塩の卵焼きも...♡♡

次は、〆料理も堪能しに行きたいと思います！噂によると、デザートもすごく美味しいらしいです！ヒゲ中毒者(ヒゲファン)続出中です♡

お刺身と串焼き ひげ hige

札幌市中央区南5条西2-1 美松村岡ビル 1F

TEL 011-522-8988

営業時間

18:00~翌4:00

(L.O.翌3:00)

祝日18:00~翌1:00

(L.O.0:00)

定休日

日曜日/不定休

