独自の
ヘッドスパ

頭蓋骨調整ヘッドスパ

地域No.1を誇るヘッドスパ美容室であるルーチェが
辿り着いたヘッドスパが**「頭蓋骨調整ヘッドスパ」**です。

地域No.1ヘッドスパで有り続けるために、
「私たちはお客様のために何ができるか？」
このことについてスタッフで何度も話し合いをした結果、
「頭の骨の歪みを調整し悩みを解消する」
が答えとなりました。

そこで頭蓋骨調整を行っている接骨院へ
スタッフ全員で勉強をしに行きました。
そして、ヘッドスパリーダー早川の監修のもと、
当店のヘッドスパと学んだ頭蓋骨理論を融合させ、
「頭蓋骨調整ヘッドスパ」が出来上がりました。

具体的にはどのようなことをするのか？

頭蓋骨は1枚でつながっていると思いませんか？
実は何枚もの骨が繋がり組み合わさっているんです。
そしてそのつなぎ目は
「ストレス・目の疲れ・姿勢の悪さ」などで
がっちり固くなってしまいます。
そのつなぎ目をしっかりほぐし、
脳に流れる脳脊髄液を正常に流してあげることで
以下の様なお悩みを解消するのが
「頭蓋骨調整ヘッドスパ」です。

☑頭痛　☑むくみ　☑眼精疲労
☑肩こり　☑首の痛み　☑不眠症
☑鼻づまり　・・・などなど

ルーチェのドクターヘッドスパに対する想いや効果など
詳しくはルーチェのホームページをご覧ください。
そして是非一度**「頭蓋骨調整ヘッドスパ」**を
試してみてください♪

15分￥2160(税込)
※40分から個室での施術になります。
40分¥4320(税込)　70分¥7560(税込)

目もとアドバイザー
大須賀通信

岡崎市美容室ルーチェの第1印象120%up目もとアドバイザー大須賀です。
今日は自分のマツエクについて書きます。
私の目は元々大きいほうですが、どちらかというと横に大きい目です。
なので、アイラインを横に長めに書くのはNG。バランスが悪くなります(･_･;
縦幅を大きくするとバランスがとれるので、マツエクはカールを強めに、
長さはそこまで長くせず目尻も長くしてません。
カールを強めに目尻を強調しないので、縦幅が強調されぱっちりとバランス
よくしてもらってます。
まつ毛エクステはただまつ毛を長くするためのものだけではなく、
しっかりなりたい目になるように工夫してつけれます
自分のまつ毛をビューラーして、マスカラを塗るだけでは難しい事も、
まつ毛エクステならデザインの幅も広がりますよ♡
なりたい目になると自然とウキウキして気分も良くなり、
自分に自信まででてきます！！
鏡を見るたびに気分が上がります♡

いつでもなりたい目の相談、承ってます♡

地域No.1ヘッドスパを誇る
ルーチェのこだわりや、
想いが載ったルーチェホームページは

ヘッドスパ　岡崎　検索

2月のワクワク感動イベント

ルーチェから
心をこめたバレンタイン♥

何があるかは
来てからのお楽しみ♪

月刊

1月

ワクワク・感動
ルーチェ便り

お祝い事やプレゼント等の
オーダーも承り中です^^
(1ヶ月前～　¥4320～)

ビューティーセレモニスト　かすみ　の
今月のプリザーブドフラワー

新年、あけましておめでとうございます♪
今年もよろしくお願いいたします(*^^*)

2017年の第一号は…やはり
お正月アレンジをお届けします★

ご家族の集まる御家の入口に
1つ飾るだけで、更にお洒落な空間に
早代わりしちゃいますっ♪
そして今年も1年、より楽しく健康で過ごせる
良い年になること間違いなしです(*゜▽゜*)♪

必見！！！カスミのお正月太り解消法♪

　あけましておめでとうございます(*^^*)♪ビューティーセレモニストかすみです！
今年も1年、健康と美肌のための情報をお届けいたします！よろしくお願い致します(*'▽')

早速ですが…お正月太りはしていないですか～～～～？？？
体を絞るなら、鍛えるなら、引締めたいならば…！！！
必ず摂取して欲しい栄養素を紹介します☆

栄養バランスを考える食事は大切ですが、体型を気にするとヘルシーな献立になりがちですよね。
痩せたいからといって、カロリーばかり気にしていませんか？サラダばかり食べていませんか？
それは逆に、太りやすく痩せにくい体を作っている原因にも(゜o゜)

食材に含まれる成分意識がとても大切になります！
脂肪を燃やしてくれる成分とは…その名も！**『L-カルニチン』**です。

Lーカルニチンとは、体の中の脂質をエネルギーに変える為に必要な成分です。
これが不足してしまうと、脂質が余り、体内に蓄積され脂肪がつき肥満の原因に(ToT)
1日に必要な摂取量は約200mgです。

体内でつくられるLカルニチンは20mgほど…。
20代から体内生成は減少していく為、年々意識的に食事から補う事が大切です。

運動と組み合わせる事で更に効果を発揮！リバウンドせず減量成功！
脂質をエネルギーにかえ代謝をアップしてくれます！！！！
代謝がアップした状態で運動をする事で体脂肪、内臓脂肪を効率よく減少させれます♡
筋肉の源にもなってくれるので、おのずと痩せやすい体質に♡♡

L-カルニチンが含まれる食材

肉・・・牛肉の赤身部分。ラム肉
炭水化物・・・白米。玄米。
きのこ類・・・マッシュルーム
魚介類・・・カツオ、マグロ
貝類・・・赤貝
乳製品・・・チーズ全般、牛乳

間違った食事制限は、体重は落ちたとしても、それは一瞬だけです！
☑栄養不足で代謝が落ちて太りやすい体質に…
☑内臓脂肪も増やします…
だから食事を戻すと一気にリバウンドっといった傾向になります。

★カロリー重視→一瞬の痩せと不健康な体
★成分重視→一生の痩せと健康な体

『どちらが綺麗になれて、笑顔が増え、幸せでしょうか？』
ご自身に問いかけてみてください？？

カロリー計算では無く、含まれる成分を意識して美味しく食べて痩せやすい体質にしていきましょう
2017年は正しい食事法でストレスなく体型キープで、いつまでも綺麗な身体でいてください！

実は・・・！！

顔が乾燥するのはパソコンのキーボードが原因だった！？

1日中パソコンを触っている方とそうでない方とではお肌の乾燥具合が大きく異なるというデータが出ているのはご存知でしょうか？

パソコンのキーボードを触っていると、
手や指先の潤いを奪い乾燥していきます。
そのような乾燥した手で顔を触ったりすると、
その部分の乾燥が酷くなってしまいます。
また、パソコンは電磁波の関係でほこりが寄りやすく、
ほこりが乾燥した肌や顔に付着することで、水分を吸われ、
より肌の乾燥や肌荒れなどを招いてしまいます。
このような環境で作業を続ければ
確実に肌は乾燥してしまう事になります。

パソコン作業をする際は、こまめに手や肌を保湿する習慣をつけましょう。デスクの周りにクリームや化粧水などを置いておくのがいいかもしれません♪
長時間作業が続く場合は、保湿タイムを忘れないようにしましょう！
肌や手など乾燥から守り健やかなお肌つくりをしていきましょうね♪

今しかない！

女性の方必見!!

夏に向けて
気になる部位の脱毛
しませんか？

足・腕・指・鼻下など
詳しくはスタッフまで♪

お客様の声

いつもヘッドスパが気持ち良くて通っています。
みなさんの接客も良いので毎回満足して帰っています。
美容意識が高まります。
ありがとうございます。

こちらこそいつもありがとうございます！
より良いスパになるように力を入れて取り組んでおりますので喜んで頂けてとてもうれしいです！これからもよろしくお願いします。