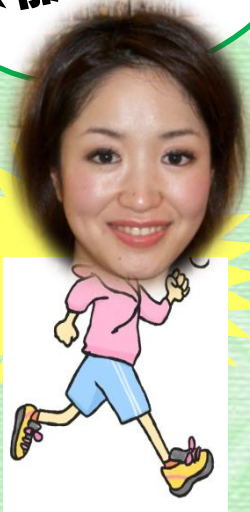




目指せ！ホノルルマラソン

☆服部の夢☆



2014年もはじまってもう1ヶ月がすぎましたネ。寒い日が続きますが風邪などひいてないですかー？

いつも1年の始まりに目標を立てていて、仕事での目標、プライベートでの目標と決めているのですが、今年のプライベートでの目標は「運動する事」です！

美容師は1日立ち仕事で働いているので、運動していると思われがちですが、運動量はほんのちよっとなんです！！
30才を超えてから体力の衰えを感じる事が多くなり、なるべく体を動かして体力をつけよう！と思っていました。
駅まで行くのに20分歩いてみたり、夜に1時間歩いてみたり、たまーにしていたのですが、これじゃダメだと思い、大きな目標をかかげました！

それは「ホノルルマラソンに出る事」です！
何年後になるかわかりませんが、ホノルルマラソンにむけてまず今年は運動することからはじめたいと思います！
みなさんの今年の目標は何ですか？
マラソンや運動を目標にしている人がいらっしやいましたら、共に頑張りましょう！！
そして、是非、私をひっぱってってください
(笑)
よろしくお願いします(*´ω`*)

営業時間の変更のお知らせ

平日(火・水・木)の営業時間が2月から変わりました。

9:00～19:00⇒9:00～**18:00**

カットの最終受付が**17:00**

カラーの最終受付が**16:00**

パーマの最終受付が**15:00** となります。

※金曜日と土日の営業時間は変わりません。

スタッフにもっと健康的に働いて欲しいという想いからこのような形をとらせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い致します。



毎日更新！スタッフブログ

ルーチェ ワクワク感動ブログ

検索

HPも
あります

来月のイベント

温かい飲み物の
「お・も・て・な・し」



美容マニア内海の美容塾

最近、トップにボリュームがなくなってきていませんか？

！ それはエイジングのサインです！ ！

頭頂部の頭皮をつかんでみてください。

他の部分の頭皮より硬くなってないでしょうか？

頭皮も肩コリと同じでコリます。

コリをほぐす事で血行が良くなり、ボリュームのある髪が生えて、顔も引き上がります。

これが-5歳のアンチエイジングの近道です。

顔のたるみ、細毛、薄毛、白髪などネガティブな要素は頭皮のエイジングからきています。

まず一番最初に見直すべきものは、毎日使うシャンプーと洗い方です。

必要な油分までとってしまう市販のシャンプーはエイジングのスピードを高めます。

是非、自分にあった頭皮や髪に優しいシャンプーをルーチェで選び、洗い方はルーチェのスタッフから学んでみてください。

ヘアケアを真剣に考えるなら今すぐに行動です☆

お久しぶりのコーナー



オーナーの本棚

相変わらず毎月2冊以上は本を読むようにしている小田原です。
基本ビジネス書が多いのでたまには違うジャンルを読まなきゃいけないーなんて思っています。最近面白かった本です。
世の中色々な人がいますねー・・・俺もまだまだよければ読んでみてください。

川上徹也
石附浩太郎

なぜ、真冬のかき氷屋に行列ができるのか？

「10年前一杯800円で1年中営業する」といったら、みんなに「バカじゃないの？」といわれました。

「さおだけ屋よりも謎だった！ 読んだら、すっかり好きになりました！」
山田真哉氏推薦！

日本実業出版社
定価 本体1,900円(税別)

なぜ、真冬のかき氷屋に行列ができるのか？

川上 徹也

