

さっぽろ女子の美容と健康を応援するフリーマガジン

non rouge

ノンルージュ

TAKE
FREE

読者アンケート企画
お家でラクに鍛えたい!

初心者向け
スロトレで
手に入れる
美ボディ!!

Mamalady 明石奈々
素敵レディーになりたい!

美容アイテム徹底調査!
トーンアップUVベース

2021
August
No.196

8

豪華♥
読者プレゼント



美を追求する対談

前川典子

札幌市内の新店をPICKUP!

Newopen&Face

旬の食材コラム「野菜」

食と文化のおいしい話

身体が喜ぶ美人レシピ

チキンステーキ

ラタトゥイユ添え

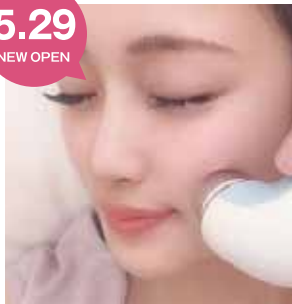
トキメク自分をつくる!

楽しんで綺麗!

老けない夏

nonrouge編集部が選ぶ

New Open & Face

5.29
NEW OPENKOGAO FACTORY
新札幌店

SNSで話題沸騰。札幌市内に7店舗を構える『スピーディ×短期間×低価格で効果の出る小顔専門店』の新札幌店がオープン! 最新美容機器を使った小顔フェイスエステの他に3D毛穴洗浄など、美顔に特化したメニューをご用意。

6.1
NEW OPEN若返り専門サロン
SNØLYS(スノーリース)

『老化の悩み改善』に特化した若返り専門サロン。マンツーマンのプライベート美容室なので悩みをしっかりと相談でき、髪の手入れ・コンやくせ毛、うねりなどをしっかりと改善し美しく若々しい印象へ導く。1日4名様限定なので来店の際は必ずご予約を。

@snolys

札幌市豊平区豊平2条1丁目1-37
(営)10時~20時 (休)火曜日(+不定休あり)
<https://www.snolys-wakagaeri.com/>



HP

6.15
NEW OPENTHE SINGULARITY
SAPPORO

札幌で唯一の健診検査値改善ダイエット専門パーソナルジムがオープン。薬剤師、看護師の両資格を保有するトレーナーがウェイトトレーニングやキックボクササイズなど、豊富なメニューからあなたにピッタリのプランをご提案! まずは気軽に体験を。

6.20
NEW OPEN札幌 REGALO
(サッポロレガロ)

美容室 REGALO内にオープン! 北24条駅から徒歩4分の『お爪に優しいネイルサロン』。資格保持者のネイリストによるハイクオリティなアートデザインの他、深爪や巻き爪などのお悩みからメンズまで幅広く対応。なりたい爪を是非相談してみては?

@183owxtd

札幌市北区北25条西5丁目1-23 トガワビル2F
(営)平日・土・日10時~19時、祝10時~18時 (休)火曜、第1・3月曜 その他不定休
@regalo_nail24



HP

☎ 011-215-8317

札幌市中央区北1条西24丁目2-8 MYプラザ円山公園201号
(営)9時~21時30分 (休)年中無休(年末年始、臨時除く)
<https://the-singularity-sapporo.com/>



ノンルーージュをもっと身近に!

non rouge
Instagram

今月号の表紙イラストが
待ち受け画像に!
誰でもダウンロード可能♡



ノンルーージュの記事が
Instagramでも読める!
配布場所情報も!



華花のメニューはボリューム満点!

中国料理 華花
人気の定番メニュー!

※価格は全て税込のみです。

五目あんかけ焼きそば
980円特製海鮮あんかけ焼きそば
1,650円麻婆焼きそば
1,200円サンラーあんかけ焼きそば
1,080円海老のトマトチリソース
1,300円八宝菜(魚介入り)
1,300円角煮すぶた(黒酢風味甘酢ソース)
1,600円四川風麻婆豆腐
1,000円チャイナオムライス(甘酢ソース)
1,200円チャーハン
1,100円五目チャーハン(XO醤入り)
1,300円鶏肉の唐揚げ
650円焼餃子(3個入)
550円焼売(3個入)
550円春巻(1本)
250円ゴマ団子(2個入)
450円

※上記はメニューのほんの一部です。その他メニューについてはお問い合わせください。※お持ち帰りもできます。(汁物は除く)

ご予約・お問い合わせ



中国料理 華花 TEL.0134-61-1311

小樽市築港11番5号 ウイングベイ小樽5番街1階 営業時間:11:00~20:00(L.O.19:30) (平日:15:00~16:00(休))

ウイングベイ小樽
Tel: 0134-21-5000 小樽市築港11番
<http://www.wingbay-otaru.co.jp/>

クルマ: 小樽自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。
JR: 小樽築港駅直結(連絡通路マリンロードで徒歩1分)
◆駐車場 5,000台完備 1,000円以上のご利用で駐車料金5時間無料
◆ショッピングゾーン10:00~20:00(イオン及び一部施設・店舗は異なります)

美尻

左右各10回×2~3セット

ブルガリアンスクワットで鍛えられる主な筋肉は大腿四頭筋。体の中で最も大きな筋肉なので鍛えることで代謝が活発になり痩せやすい体に!正しいフォームで取り組もう。

ひざ下くらいの
高さの台に足を乗せる
背筋を伸ばし足を安定させる。
台に乗せている足と体が近ず
ないように注意。

2

膝が直角になるまで
腰を落とす

息を吐きながら3~5秒かけて
ゆっくり腰を落とす。

DOWN

BULGARIAN SQUAT

美しくびれ

プランク:30秒を目安に慣れてきたら増やしていく
レッグレイズ:10回×2~3セット

プランクはインナーマッスルを鍛えて引き締め
効果、レッグレイズは下腹を凹ませ腹筋を鍛え
ます。腹直筋を刺激して女性らしい綺麗なウエ
ストラインをゲット!



/ KEEP! \

うつ伏せになり腕と肘、
つま先を地面につけて体を浮かせる

腹筋を中心に全身に力を入れながら30秒キープ。
肘が肩より前に出ないように注意して。

PLANCK

床から少し浮かせたところまで
足を降ろす

床に足がつかないように注意
しながらゆっくりと足を降ろす。

2

DOWN

仰向けで寝て
足を垂直まで浮かせる

両手は頭の後ろで組んでおく。

1

LEG RAISE

読者アンケートでみんなが特に鍛えたい部分をピックアップ!

non rouge な
ホンネの話

筋トレ初心者におすすめ! スロトレでつくる美ボディ

スロートレーニングで上下運動をする時のポイントは

3~5秒かけて下げる&
1~2秒かけて上げる!!

☑ 太くならない ☑ 怪我しにくい ☑ 効果がやすい

教えてくれたのは



パーソナルジム S&A 札幌宮の沢
太田将伍 さん

家での自主トレでは動作が早くなってしまいがち。
成果も出にくく太くなりやすいので、自宅での
筋トレはスロートレーニングがおすすめです。

美脚

10回×2~3セット

読者アンケート気になる部位一位は「太もも」!
特に年齢とともに脂肪がつきやすく、たるみが
進行しやすい内ももが気になるという方が多かつ
た印象。内もも&ヒップアップにも効果のある
ワイドスクワットでプロポ脂肪を引き締める!

2

3~5秒かけ
腰を落とす

太ももが床と平行にな
るまで腰を落とす。内股
にならないよう注意。

×NG



◎OK!



DOWN

1

足は大きく開き
足先は外に45度

足は肩幅より大きく開
き背筋を伸ばす。両手
はクロスして肩の上に
置く。

WIDE SQUAT

パーソナルジム S&A 札幌宮の沢

未来を変えるのはあなた次第！
札幌市西区 完全プライベートパーソナルジム。

Personal Gym
S&A



自分に合ったメニューを自分に合ったペースで



現在のあなたの目標、生活習慣、始める前の不安などを伝え、あなたに合わせた種目でボディメイクをしてみませんか？マンツーマンでのパーソナルトレーニングのため、運動初心者の方、お子様連れでの来店も大歓迎です。S&Aでは、あなたが少しでも長く継続出来るボディメイクを、徹底的にサポート致します。まずは体験から、お気軽にご来店ください。

札幌市西区発寒6条10丁目8-18
東十字街ビル2階

TEL. 011-213-8523
<https://personal-gym-sa.com/>

ACCESS

地下鉄宮の沢駅4番出口 徒歩3分



HP

パーソナルジムS&A札幌宮の沢 TEL. 011-213-8523

◇読者特典 プロテインバー無料！

ノンルージ
クーポン

8月末日迄有効・新規限定・他券併用不可・受付時クーポン提示

経験者も初心者も歓迎。
女性に人気のジム。

2020年3月にオープン。
駅近の好アクセスで予約が絶えない人気店。マンツーマンの空間でトレーニングを行うことができ、更衣室も1人でゆったりと使用できる完全プライベートジムです。広くて明るい開放感のある店内では他人の目を気にせずトレーニングに集中でき、業歴11年のパーソナルトレーナーが個々に適したプログラムを考案。効率よく多方向からのトレーニングを提

案し、太りにくく健康的な体に導きます。また、丁寧なカウンセリングと、トレーナーの豊富な知識も人気のひとつ。自宅でのケア方法や正しい食事のアドバイスも受けられます。筋トレを始めたけれど何から始めればいいのか分からない方、キツイ運動が苦手な方、運動不足で免疫力を高めた方やダイエットしたい方、継続的に頑張るあなたを全力でサポート。定期的な換気、アルコール消毒を徹底しウイルス対策もバッチリ。まずはお気軽に体験を！

みんなが気になるギモンにダイエットのプロがお答えします！

ダイエットのQ&A

non rouge
ホンネの話



CHECK!

Q.2

プロテインは飲んだ方がいいの？

→タンパク質は必要な栄養素！
筋トレするなら特に飲んだ方がいい！

もちろんカロリーはゼロではないが、極度の摂り過ぎは控えていただきたいですが、一般的に運動習慣のない方でも日本人は比較的タンパク質の摂取量が世界と比較すると低いと言われています。タンパク質は髪、爪、肌、筋肉、身体をつくる為に必要な栄養素。そうすると、筋トレをしている方は想像以上にタンパク質を摂取する必要があるんですね。あなたの努力を無駄にしない様、必ずタンパク質は摂取しましょう！

1日あたり、体重1kgに対してタンパク質
2g前後を目安に摂取してみましょう！



Q.1

筋トレはいつ始めても遅くはない？

→年齢関係なく今始めよう！と
思った時があなたのスタートです。

筋トレは何歳からでも効果はあります！学生時代スポーツもあまりせず、仕事もデスクワークでほぼ運動は皆無…。そんな運動に自信のない方でも、筋トレは正しく行えば誰でも出来るんです。欲を言えば、筋肉は日々の蓄積が全て。年齢は関係ないとは言っても始めるのなら早い方がお得です。病気などのリスクを抑える事が出来る、年齢が若い程成長スピードが早い、年齢を重ねても若々しくいられる等々、伝え切れないほどメリットはまだあります！

未来の自分への自己投資だと思って、
一歩を踏み出してみよう！



Q.4

筋肉痛になったらどうしたらいいの？

→最低でも2~3日は空け、
筋肉の為に休息をとみましょう！

筋トレはやればやった分筋肉が増える訳ではありません。日常生活では使う事のない筋肉を使って、刺激を与える事が大切。そこでよく起きる現象が筋肉痛。しかし、休養をとらずにまた同じトレーニングをしてしまうと逆効果に…。筋トレ→休養→回復→筋肉量アップ。効果を最大限に出す為には、このサイクルを守らなければならないんです。最低でも2~3日は空け筋肉を休ませましょう！

結果は必ずついてきます。
あせらず体の変化を見守りましょう！



Q.3

筋トレは朝と夜どちらが効果的？

→夜の方がやや効果的だが、
気にするほど効果に違いはナシ。

筋肉の構造上、必ず刺激を与えた後は休息が必須なので夜の方が効果的。しかし、朝と夜で効果がどれくらい違うかというと、そこまで気にする程ではありません。朝筋トレを行うメリットも高いんです。朝は適度な運動により1日のパフォーマンスを上げ基礎代謝も上がるのでとても痩せやすい状態をつくれます。自分の生活サイクルに合わせた時間帯でOK！

生活習慣を作る事が何よりも大切。
あなたのリズムを大切にしましょう！





Navigator

株式会社リー・プロ代表取締役

小山 直文

宮城県工業高校電気科卒業後、東芝エンジニアリングコンピューター部門で5年間、システムエンジニアとカスタマーエンジニアを兼務、福島第一原発、第二原発等を担当。その後、1993年に株式会社リー・プロを設立。サロン経営から始まり、美容機器、化粧品メーカーの経営者であり、トップエンジニア。

Guest

株式会社グロウ代表取締役

前川 典子様

千歳市出身。宮島学園北海道ファッション専門学校を卒業しアパレル業界に就職。21歳で独立をして下着サロンを経営。Salon de Grow(サロン・ド・グロウ)(札幌店:札幌市中央区南2条西1丁目5番地 丸大ビル6F)など6店舗を経営する代表取締役であり、現在50歳で3児の母。
 noriko_512

philosophy on beauty

Naofumi Koyama presents | Vol.15

美を探究する対話

美容機器メーカー社長であり開発者として

美容業界28年の小山直文が

ゲストの美への想い、理念、こだわり…

美の哲学(philosophy on beauty)を探ります。

JR桑園駅
目の前

愛犬のトリミング専門店 [サロン・ド・ミッCHEL]

桑園駅前にオープンした犬のトリミング専門店。プロのスタッフが大切なペットのトリミングをいたします。オゾンマイクロバブルシャワーを使用すると、毛穴の奥までしっかりと汚れを落とし、臭いも残しません。

シャンプー	カット	爪きり	耳掃除	肛門線絞り込み
オゾンマイクロバブルシャワー込み				
チワワ(ロング) ……	5,000円	シーズー・マルチーズ ……	6,500円	
M・ダックス(ロング) ……	5,500円	トイプードル ……	7,500円	
パピヨン・ポメラニアン ……	6,000円	ゴールデンレトリバー ……	11,000円	

オプションメニュー

【炭酸泉温浴】+1,000円
 【爪切り】1,000円
 【耳掃除】500円
 【歯磨き】500円
 【薬用シャンプー】+500円～

salon de mitchel

サロン・ド・ミッCHEL

【営業時間】AM10:00～PM6:00 【定休日】毎週水曜日

札幌市中央区北10条西15丁目クリーンリバー桑園駅前1F

TEL (011) 632-4111

http://www.mitchel.jp/

極上の天然温泉と 極上の癒し

天然温泉北のたまゆら内リラクゼーション

北の
ほどしめ

桑園店 / 北のたまゆら桑園内
TEL 090-2815-3005
厚別店 / 北のたまゆら厚別内
TEL 090-9432-3007
江別店 / 北のたまゆら江別内
TEL 090-1300-3008

◎営業時間
 【桑園】あさ10時～よる11時
 【厚別・江別】あさ11時～よる11時
 (受付終了:よる10時まで)

もみほぐし
北の癒し処
縁

東苗穂店 / 北のたまゆら東苗穂内
TEL 090-5417-0088

◎営業時間
 【東苗穂】あさ11時～よる11時
 (受付終了:よる10時まで)

営業時間

【桑園】あさ7時～よる1時(受付終了:よる12時) 【東苗穂】あさ8時～よる1時(受付終了:よる12時) 【厚別】あさ8時～よる1時(受付終了:よる12時30分) 【江別】あさ8時～よる1時(受付終了:よる12時)

天然温泉やすらぎの湯

北のたまゆら

ご入浴料

大人(中学生以上) 450円
 小人(小学生) 140円
 幼児(小学生未満) 無料

全店舗 年中無休 シャンプー・ボディソープ完備
 ※メンテナンスのためお休みの場合があります。
 ※一度ロビーに出られますと、再度ご入浴料がかかります。

北のたまゆら桑園

北のたまゆら東苗穂

北のたまゆら厚別

北のたまゆら江別

東苗穂・厚別・江別にて
無料送迎バス毎日運行中

札幌市中央区北11条西16丁目1-34 札幌市東区東苗穂11条2丁目(三角点通) 札幌市厚別区大谷地東7丁目(道通札幌夕陽楼) 江別市野幌屯田町48-1(三番通)

TEL 011-611-2683 TEL 011-790-2683 TEL 011-891-2683 TEL 011-381-2683

モリス温泉

24時間営業
年中無休

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10
TEL 011-791-6666

やすらぎの湯

24時間営業
年中無休

札幌市豊平区西岡4条3丁目7番45号
TEL 011-857-2626

下着は「ボディメイクファンデーション」、

女性の体を健康的にメイクしてくれれます。

いくつになっても輝く女性を増やしたい。

下着とエステの融合で
広がる美の可能性

小山 美容業界歴は29年と
いうことですが、業界に携
わるようになったきっかけ
を教えてください。

前川 好きなことを仕事
にしたいと思ったのがきつ
かけです。もともと下着サ
ロンとしてスタートしまし
たが、下着でできることが
限られていることに気付
き、下着とエステを融合し

たらもつと結果が出やすい
のではないかと思います。現
在のサロンを始めました。

小山 私以前下着の販
売をしていたので、良く分
かります。下着は健康のた
めに大切なものですよ。エ
ステ業界とは前川さん
にとってどのようなもので
すか？

前川 エステティシャンと

いう職業には尊敬しかあ
りません。私はスタッフが
働きやすい環境をどのよ
うに作れば良いのかを常に
考えています。仕事をする
ことのやりがいや、自分が
認められ評価される喜び
を感じることでできる環
境をつくってあげること
が、私の課題です。私はこ
の仕事が大好きであり、趣
味でもあります(笑)。

小山 それは経営者に

とつて、とても大切なこと
だと思っています。現在札幌に
2店舗、旭川、帯広、北
見、仙台と計6店舗を経
営されているとの

ことですが、サロ
ンのコンセプトを
教えてください。

前川 お客様か
らいくつになつて

場がないんです。いつまで

キレイになりたい！という
期日が決まっていなければ、
だらだらとエステに通つて
しまい、なかなか結果が出
にくくなってしまうです。
ミセスグロバルアースとは
何歳になつても輝き続けた

philosophy on beauty

心で
大切に
こと

典子

素直な
ご縁を
する

前川



▶下着のフィッティングは、ボディ
ラインの悩みに寄り添いながら行う。

も必要とされるサロンがコ
ンセプトです。お客様には
ご縁を感じていて、長くお
付き合いただけるような関
係性を大切にしています。
下着は毎日つける習慣で
あり習慣がその方の体を
作ります。実は、体のお悩



みを作っているのは毎日
無意識に着用している下
着の選び方にあるのを知
らない女性が多いのが事
実です。下着を変える事
でその方の体のお悩みの
解決と健康的に女性らし
いボディーラインを作る事
ができます。体のお悩みを
下着で解決できる事に驚
きと発見と感動を持た
れるお客様を見る度に仕
事のやりがいを感じてい
ます。

小山 下着は付
け方や洗い方ひと
つでも変わります
し、お客様の感動
も変わってきます

前川 そうなんです。エス
テに通われるお客様はキレイ
になりたいと思つて通われる
のですが、それを披露する

よ。サロンで自慢の施術
はありますか？
前川 独自のリンパクラッ
シユは、今までの合わない
下着で体に溜めた老廃物
をハンドによってしっかり
リンパ節を開け、体の流れを
良くする自慢の技術です。

ストレスフリーが
美と健康の近道

小山 ご自身の美容につ
いてお伺いしたいのですが、
気を付けている事はありま
すか？

前川 一番気を付けてい
るのはストレスを抱えないこ
とです。好きな時に好きなも
のを食べるように心掛けて
いて、特に焼き肉が大好き
です。私にとって肉そのもの
がパワーフードで、健康のこ
となど色々考えながら食

小 山 いくつになつても輝
いている方は素敵ですよ。
前川 はい。私の知り合
いに67歳のとても綺麗な方
がいますが、女性はいくつに

ラ輝いて舞台に立つんです。
期日を設けることで綺麗
になるだけでなく、映像に
残ることとそこからの意
識も下がらず体型を維持
する方が多いんです。美容
に関係のない職種の方で
も参加できる大会なので、
気軽に参加しやすいんで
すよ。

小 山 いくつになつても輝
いている方は素敵ですよ。
前川 はい。私の知り合
いに67歳のとても綺麗な方
がいますが、女性はいくつに

カラーゲンマシン

肌のハリ・ツヤに必要なカラーゲンを
生成させるカラーゲンマシン！ 入っ
ているだけで、全身の細胞を復活させ
てくれる優れものです！ 肌以外に髪
や冷え性改善にも効果があります。



ボディメイクファンデーション

体にあつた下着を常に着用し体型
をキープ！ 体を温める特殊繊維が
練り込まれており代謝も良くして
くれます！



参拝

経営者として「人の縁」運の引き寄
せ」は大事にしています。良縁や四季
の折々にはお礼参りをするようにして
います！ 出かけるきっかけにもなりスト
レス発散になっています。



カラーゲンマシン

肌のハリ・ツヤに必要なカラーゲンを
生成させるカラーゲンマシン！ 入っ
ているだけで、全身の細胞を復活させ
てくれる優れものです！ 肌以外に髪
や冷え性改善にも効果があります。



ボディメイクファンデーション

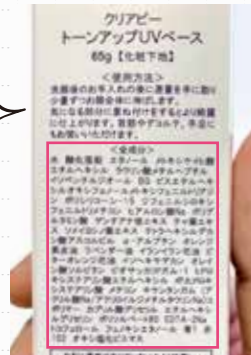
体にあつた下着を常に着用し体型
をキープ！ 体を温める特殊繊維が
練り込まれており代謝も良くして
くれます！

成分 豊富な 保湿・美肌 成分配合

α-アルブチンなど、ブライトニング効果が期待できる成分で透明感アップ!

キメ・潤い成分がたっぷり!

ソメイヨシノ葉エキス	ピオサッカリドガム-1
ヒアルロン酸Na	ポリグルタミン酸
ゲンチアナ根エキス	チャ葉エキス



▲ピオサッカリドガム-1(水分量の蒸散防止)、ヒアルロン酸Na(高保湿成分)など、乾燥から肌を守り潤いを保つ成分を配合。

崩れにくさ マスクにも 色移りナシ



マスクが汚れにくい!

マスクに色移りしないので毎日気にせず使えそう!

デコルテ・手足にも使いやすい

普段使いだけでなく、ゴルフやパーティーなど手足や首・デコルテをキレイに見せたいシーンにもぴったり!上品に仕上げます。



愛用者の声

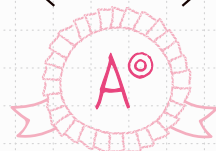


富山県魚津市
C'est la vie (セラヴィ)
オーナー 広世さん

夏に見せたくなる透明肌!

夏はいつものファンデーションが肌に馴染まなかったり、汗で肌がなんだかくすんで見えたり悩みが尽きません。そんな時、いつもよりワントーン明るく見せちゃう武器として私はクリアビートーンアップUVを使っています。これ1本でUVカットも出来るし、薄づきなのに肌のムラをしっかりカバーしてくれます。露出の多い日はデコルテや腕にも使えますし、マスクに色移りしないのも嬉しいです。

総合評価



UVケア.....★★★★☆
仕上がり.....★★★★★
崩れにくさ.....★★★★★
成分.....★★★★★

サッと出かける時は、これ一本で十分!自然なツヤ肌になります。



メーカー VOICE

すっぴん!? 見違えるほど肌がキレイ UVカットしながら透明ツヤ肌仕上げ

1. UVカットしながらツヤ肌に

UVカットしながら色と光をコントロール。肌なじみのよいピンクパープルの色味で、透明感あふれる上質なツヤ肌を演出します。



2. 肌のキメを整え潤いキープ

肌をキレイに魅せながらしっかり保湿ケア。ヒアルロン酸Naなどの豊富な美容成分が乾燥・炎症の肌トラブルをケアします。



肌をきれいにカバーしながら、すっぴんのような自然な仕上がりになります。なんと言ってもマスクに色移りしないことでお客様から大変喜ばれています。さらに少量でものびが良く、顔だけでなくデコルテや手足まで使える大容量! 肌が全体的にトーンアップすると華やかで若々しい印象を演出できます。流行のツヤ肌メイクにもぴったりなアイテムです!

株式会社シー・ビー・エス
営業 大橋さん



商品の購入方法 > 株式会社リー・プロ ☎ 0120-260-667(受付時間 10:00 ~ 18:00 月~金曜日) 「ノンルーージュを見て…」とお問い合わせください。✉ info@ree-pro.co.jp メールからのご注文も承ります

編集部 アラカワの

気になるITEM 徹底リサーチ

雑誌やSNS、広告などの様々なメディアで取り上げられるアイテムをノンルーージュ編集部スタッフが徹底調査!

今月のお悩み… 日焼け対策しながら肌を綺麗に見せたい!

化粧下地ひとつで UVケア&トーンアップ できるのか調査!

調査するコスメ

クリアビー
トーンアップUVベース
内容量 65g / 5,280円
(税抜価格4,800円、税480円)

日焼け止めは時間が経つと、ドロドロになってしまう…



調査員

ノンルーージュ編集部
アラカワ(33歳)

混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてから肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



プッシュ式の容器は清潔が保てるので嬉しいです!



見た目…… Excellent!
容量…… Excellent!
持ち運び…… Good

仕上がり 上品な ナチュラルツヤ肌



すっぴん



下地のみ

◀小さなシミや赤くなった肌も、ナチュラルにカバー。淡いピンクパープルの色味がくすみを飛ばしてくれて、ツヤツヤの仕上がり。

トーンアップ!

▶ラメのようなキラキラ感がなく、自然なブライトパール。日光に反射すると透明感がアップ、ワントーン明るい素肌に仕上がりました。



素肌



仕上がり

UVケア SPF30/PA++ で防止



◀肌なじみの良いピンクパープルの色味で、するとしたつけ心地です。SPF30/PA++でUVカット。



1回あたり
2プッシュ

約10時間の持続効果で日焼けをガード!

PROFILE



MamaLady
明石 奈々

1988年生まれ。札幌在住。
株式会社MamaLady代表
取締役。モデル・タレント・
YouTuber等幅広く活躍中！
1児の母。

@mamalady_nana_akaishi

what is MamaLady?



「ママになってからの人生
を思いっきり楽しもう!」を
テーマに札幌を拠点に多く
のママへHappyを届ける
イベント会社。全ての女性が
ママになってからの人生を
楽しめる未来を作りたい、
関わってくれた方が全員
ハッピーになってほしいという
想いで『MamaLady Box』
というママなら全員もらえる
プレゼントを配布中。

@mamalady.sapporo

Go to next!

お得な
読者限定特典は
次のページへ!

この機械が
GFチャージ
アドバンス!

贅沢に
ボトル1本の
美容液を
使います。
新鮮な
使い切りタイプを
使用!

おでこのシワも
しっかりケア!

気持ちよくって
ウトウト
しちゃう〜...

デコルテも丁寧にマッサージ。
首・肩こりを緩和させながら老廃物を排出させます。
アロマオイルの良い香りに包まれ癒しは最高潮に...★

まずはクレンジング。強くこすらずお肌に負担を
かけないので敏感肌の方でも安心!

★クレンジング

空気のお力で肌に幹細胞美容液を直接浸透させます。
リフトアップ・小顔・シワ・シミ・たるみ等々
気になる悩みがトータルでケアできちゃう優れモノ!

★GFチャージ

トントフッと
軽くノック
されるような
感覚。

美容液を浸透させ、さらにマッサージでリフトアップ。
熟練されたハンドマッサージに癒されリラックス。

★アッサージ

清潔感のある優雅な空間!
とどこに置いてある
お花もとっても素敵です!!

今回訪れたのは
札幌円山のエステサロン
clairクレールさん

気になる箇所から施術内容を決めていきます。
今回は幹細胞美容液を使った「GFチャージ」を体験。

★カウンセリング

目のシワが
特に気になって...
でも痛い施術には
抵抗が...

GFチャージは
いかがですか?

「GFチャージアドバンス」とは...?

空気圧ジェットエアーを使って肌に美容液を浸透させる機械。
同時にラジオ波もあてることができ、お肌のハリツヤやむくみに
様々な効果が期待できます!エアー(空気)なので痛みは無し!

「幹細胞美容液」とは...?

幹細胞とは異なる働きを持つ細胞へと分化できる、特殊な細胞。
この再生能力がアンチエイジングにも活かせるのではないかと
美容業界でも注目されています!

シワ、たるみ、くすみ等
お顔の年齢サインが
気になる方に
特におすすめの
コースです!

マスク生活、クーラーの乾燥で
顔の老化が気になる
今日この頃...

たるみ、シワ、乾燥肌
一気に解決したい!!

感染症
対策も
ばっちり!

※オゾン発生機

美のエキスパートの
エステティシャンが対応!

ようしく
願います★

店長
飛谷さん

GFチャージって
どんな機械?
痛いの?

幹細胞
美容液って
なにがよいの?

??

※写真撮影時のみマスクを外しています。

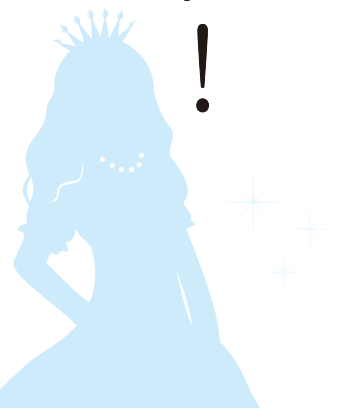
ママレディ
明石奈々の

第16回 フェイスエステに癒される!

会社社長で一児の母でもある札幌在住の明石奈々が、
気になるお店に足を運び体験レポートしちゃいます!

素敵レディーになりたい!

Want to become
Beautiful lady!



Lectured by

料理教室ブルミエール
岩野 美穂 先生
毎号旬な食材と美容・健康
のお悩みに合わせた料理の
レシピをご紹介します。



体験を終えて…



美しい店内で気持ちから美しくなれそう。白を基調とした贅沢な空間は、まるで非日常の体験! お肌がモチモチになる幹細胞の美容液は、直接お肌の奥にまでいれるから、拭き取っても効果は持続すること。肌触りに感動していたら今日がピークではなく数日後さらに綺麗になると教えていただいてワクワクしました! 痛みもなくフェイスラインのところがみ、トントントノックされてる感じです。この定のリズムが気持ちよくて思わず寝てしまいました(笑)



アフターカウンセリングでは施術の効果の説明や自宅での簡単なケアの方法を伺います。

今月のテーマ

夏の肌疲れ

彩り野菜が食欲をそそる一品

チキンステーキ ラタトゥイユ添え

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|----------------|
| ●ラタトゥイユ | ●チキンステーキ |
| ・トマト……………2個 | ・鶏モモ肉 2枚 |
| ・玉ねぎ……………1個 | 塩……………小さじ1 |
| ・パプリカ(赤・黄) 各1/4個 | オリーブオイル……………適量 |
| ・ズッキーニ 1/2本 | |
| ・なす……………1/2本 | |
| ・みじん切りにんにく……………1/2片分 | |
| ・オリーブオイル、塩、胡椒……………適量 | |



抗酸化作用「ナスニン」で
夏肌を徹底ケア!

◆作り方

- 1 トマトは十字に切れ込みを入れ、さっと熱湯につけて冷水に取り、皮を剥く。野菜は全て1cm角に切る。ナスは水にさらしてアクを抜く。
- 2 冷たい状態のフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。1を入れて柔らかくなるまで20分程煮込み、塩と胡椒で味を調える。
- 3 鶏肉は脂を取り除き、筋に直角に浅い切れ目を入れて両面に塩をふる。
- 4 フライパンに油を引き、鶏肉を皮目から入れて弱火で焼く。皮目に焼き色が付く、7〜8割火が通るまでじっくりと焼く。裏返して火が通るまで焼く。
- 5 チキンステーキにラタトゥイユを添えて完成。



Beauty Point

ポリフェノールとビタミンCで 夏肌トラブルを改善!

茄子に含まれるナスニンというポリフェノールには肌本来のバリア機能を高め、日焼けやクーラーによる乾燥肌を改善させる効果が期待できます。また、ズッキーニやトマトに多く含まれるビタミンCは、シミの原因となるメラニン色素の沈着を防ぎ、コラーゲン生成を促進してくれます。さらに、ビタミンB群が豊富に含まれる鶏モモ肉で疲労を回復し、夏バテを解消! 旬の野菜と豊富なタンパク質で夏の肌疲れ対策をしましょう!

Today's Code

セットアップ:
ジャスグリッティ
シューズ:ダイアナ
バッグ:セリーヌ
きちんと感&可愛さ
満点のワーママコーデ



掲載店募集中!

「明石奈々の素敵レディーになりたい!」では、体験させてくれるお店を募集しています。詳しくは公式LINE@「non-rouge」までご連絡ください。
※掲載には審査がございます。

Benefits!

ノンルージュ読者特典 ♥

肌細胞再生「幹細胞導入 GFチャージ」60分コース 初回お試し価格

¥12,650 (税込)

※予約の際、「ノンルージュを見た」と伝えるか、こちらのクーポンを切り抜いてお持ちください。
※8月末日まで有効

お問い合わせ先

clair (クレール)

<http://www.de-clair.com/index.html>

☎ 011-623-5151

札幌市中央区南1条西24丁目1-6 レクシブ裏参道8F
営業時間: 平日・土曜日 10:00~19:00
日曜・祝日 他週1回 10:00~17:00
定休日: 毎週月曜日(他: 不定休)

クレール 札幌

検索

詳しくは
公式サイトへ



不調の原因は全身骨盤矯正で根本から改善! 小顔・O脚orX脚矯正無料サービス!



▲凝り固まった筋肉もほぐしてくれる! しっかり通えば楽になる!



- Menu
- ◇骨盤矯正30分 4,000円
 - ◇全身メンテナンス60分 5,000円
 - ◇全身メンテナンス90分 7,000円
 - ◇リラクゼーション全身90分 9,000円
 - ◇オーナーお任せ美容カイロ 120分 11,000円
 - ◇カイロスクール25時間 100,000円

キレイも健康もココで叶える! ベテラン院長の熟練技術が定評の人気店では、全身骨盤矯正50分に小顔矯正、90分には小顔矯正とO脚orX脚矯正をそれぞれサービス! 頸椎・顎関節の調整によって即小顔効果を得られる小顔矯正は、首、デコルテラインも美しく整えてくれる。また、O脚orX脚矯正は、個人の歪みを見極め自然な立ち姿に戻すことで、見た目印象も変わる!

読者特典

コリ・ハリ改善! 全身骨盤矯正

- ◆50分+小顔矯正 5,000円→2,750円
- ◆90分+小顔矯正+O脚orX脚矯正 7,000円→3,850円
- ◆オーナーお任せ美容カイロ120分 11,000円→9,000円

※2021年8月末日迄有効・新規限定・他券併用不可

中央区／大通駅・すすきの駅

健康カイロ Green Bee(グリーンビー)

011-219-2155

札幌市中央区南3条西5丁目14 三条美松ビル5F

地下鉄大通駅・南1線すすきの駅徒歩3分(狸小路5丁目内)

(営)9:00~21:00

(休)無休 ※1日カイロ教室は日曜に開催(要予約)

http://greenbee-sapporo.org/(予約フォーム有り)

サイト

MAP

カイロ

予約優先

20時以降OK

男性OK

カップルOK

あなたのどんな悩みもすぐに解決する

鑑定歴50年を超え

130万件以上の

悩みを解決してきた

霊視 超能力 除霊

前世 占い 透視

相談内容

- 恋愛 結婚 家庭 方位 経営 健康 仕事 姓名判断 人探し・物探し etc...

※表札鑑定もいたします。

料金

60分 10,000円

※超過料金なし

庄司神霊研究

庄司 州磨 (しょうじ しゅうま)

50年以上の経歴を持つ、何も聞かなくてもあなたの過去・現在・未来がわかり、日本中から力を借りたいと呼ぶ声がかかる鑑定師。多くの著名芸能人の悩みも即時に解決し、人生に指針と勇気をもたらしてきた。

011-552-0440

こちらからも予約可能

au 080-5593-8696

softbank 090-1382-5465

docomo 090-8708-1313

札幌市中央区南18条西16丁目2-10 パレットII B-102

[営業時間]9:00~18:00 ※完全予約制 FAX. 011-596-7077

予約時、お店に

“non rougeを見た”と伝えてね!

non rouge 読者特典

お得なクーポンご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介!

予約時、お店に

“non rougeを見た”と伝えてね!

non rouge 読者特典

お得なクーポンご紹介

編集部がセレクトしたお店をお得な特典とともにご紹介!

気になる部位を徹底ケア! 一度の施術で見た目の変化・効果を実感!

脂肪・セルライトを分解・排出させインナーマッスルを鍛える痩身マシン! 特殊なローラーが毛細血管を拡張させ、血流を促進させ深部から温めてくる。内臓機能の向上・自律神経の調整・ストレスの緩和など痩身以外にも高い効果が期待できる!



- Menu
- ◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 5,600円
 - ◇美容整体40分 4,950円
 - ◇姿勢・猫背矯正30分 5,500円
 - ◇全身セルライトケア60分 8,800円

読者特典

◆気になる箇所を徹底ケア 部位別集中コース

通常90分6,600円→3,900円 先着3名様

※2021年8月末日迄有効・新規限定・他券併用不可

白石区／北郷

ボディエイジングラボ マハロ @njd4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)

011-598-6063

札幌市白石区北郷8条7丁目10-15

(営)9:00~19:30

(定)日曜

http://www.mahalo-sapporo.com/smart/

サイト

MAP

ビューティー

完全予約制

カード可

P有

女性専用

子供連れOK

古代マヤ文明の智慧で豊かな日々への新たな一歩を踏み出そう!

自分に必要なこと、物事に取り組む最適な時期、進むべき方向性を生年月日から読み解くマヤ暦。自分でも気づいていない一面を知ること、「自分らしさを活かせるように」。講座は入門編から開催しており、ZOOMでも開催中!



- Menu
- ◇マヤ暦入門講座3時間6,000円 (2,200円テキスト付)
 - ◇マヤ暦初級講座6時間12,000円 (2,200円テキスト付)
 - ◇マヤ暦中級講座6時間13,500円 (2,200円テキスト付)

読者特典

◆マヤ暦アドバイス

通常30分5,000円が10分延長

60分10,000円を受けた人にはプレゼント or 20分無料延長!

※2021年8月末日迄有効・新規限定・他券併用不可

西区／宮の沢駅

マヤ暦サロンCib(キブ)

090-8895-4687

札幌市西区発寒6条11丁目1-30 ル・シエル103

地下鉄東西線宮の沢駅1番出口徒歩1分

(営)10:00~19:00

(休)不定休

http://ameblo.jp/mayacib/

サイト

MAP

スピリチュアル

完全予約制

男性OK

／ 今月は野菜のおはなし／



知ればくらしがもっと豊かになる

食と文化の food & culture column おいしい話

Vol.

9

旬の食材や行事、食文化から見える
北海道の食の「おいしい話」を毎月お届けします。

野菜の「色」のチカラ

野菜には、食べる部位によって
葉菜類、果菜類、花菜類、茎菜
類、根菜類の5種類に分ける方
法と、カロテンの含有量によって
緑黄色野菜と淡色野菜の2種
類に分ける方法があります。
緑黄色野菜は、トマトやほう
れん草・にんじん・かぼちゃ
といった、皮も中身も
色が濃く、体

8月31日は野菜の日

「野菜の日」をご存知ですか？
8月31日の語呂合わせから、栄養
たっぷりの野菜をたくさん食べ
ようという意味を込めて制定さ
れた記念日です。

北海道の農産物の収穫も8月
9月が最盛期。夏になると地域
の直売所や道の駅などその町
その町で採れた野菜や果物が所
狭しと並べられるようになるの
もこの時期。またお店に行った
時、野菜コーナーで「北海道産」
の文字を見るとやっぱり嬉しい
ですね。

それぞれの良さに 注目しながら

これからますます北海道産の
農産物が収穫されます。普段何
気なく食べている野菜の特徴を
ちよつと意識しながら食べてみる
と野菜の見方が変わるかも。農
家さんが丹精込めて栽培した
北海道の旬野菜を美味しく食べ
ましょう！

お話ししてくれたのは…
一瀬 美絵 先生

料理教室ブルミエール代表(2018
年～)。生活クラブ生協元理事。
“台所から世界が見える”をモットー
に一次産業を中心とした生産者と
消費者を結ぶ活動に尽力。「互い
の信頼関係こそが持続可能な
生産と消費に繋がること」「安心
できる食とは」について札幌中心と
した各地で発信。

料理教室ブルミエール

受付 090-6446-0145

おいしいごはん

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンリあん内

平日 10:00～17:00 (ショートメール可)

※留守番電話の場合は、メッセージをお願いします。

受講生募集中！詳しくはHPをご覧ください

<https://0145premier.com/>



【医療法人社団みぶな会】産科・婦人科

ひなたクリニック

札幌駅
徒歩3分

相談外来
あり



プライバシーを最重要視

女性を通いやすい
環境が揃うクリニック



患者同士が対面しないように
椅子が配置された待合室



診察室は壁も天井までつくる
など話し声が漏れない空間



【医療法人社団みぶな会】産科・婦人科

ひなたクリニック

TEL.011-204-8000

札幌市中央区北3条西4丁目1-1 日本生命札幌ビル3階

<http://www.hinataclinic.com>

ひなたクリニック

検索

	診療時間
平日	10:00～12:30 15:00～18:30
水・土曜	10:00～12:30
日曜・祝日	休診



産科・婦人科 ひなたクリニック 院長 三橋 裕一

昭和大学医学部を卒業後、大学病院、亀田総合病
院、千葉西総合病院、せんぼ東京高輪病院、牧田
総合病院(医長)、大和徳州会病院(部長)を経て、
04年札幌マタニティ・ウィメンズホスピタル勤務。07
年3月に産科・婦人科ひなたクリニックを開業。



街頭ビジョン
WEBで放映中！

多彩なゲストが
出演中



北海道を拠点に
活動しているアイドル達の番組
毎週日曜日 17:00～17:10 放映中！

※都合により放映時間や番組内容に変更が出る場合がございます。

MEGA vision
de
LIVEPRO

番組放映スケジュール 毎日17:00～17:10 放映

★…MEGA VISION 4pla

★…ha・na・vi

★…YouTube

「エンタメステーション in 札幌」真中」放映ビジョン



札幌市中央区南1西4 4丁目交差点前



ha-na-vi

札幌市中央区南1西4 日の出ビル地下
地下鉄南北線 大通駅 11番出口側

WEBで視聴したい方は「YouTube」でご覧いただけます

札幌真中 検索

エンタメURL: www.entame-st.net/

Facebook をご覧の皆さん
「いいね！」も押してね！

Facebook: www.facebook.com/ENTAMEST

●お問い合わせは

TEL.011-280-3330

株式会社メガコーポレーション

〒060-0042 札幌市中央区大通西6丁目10-1 大通西ビル 6階

企画・運営: 株式会社 ODA プロダクション

おしえて
三橋先生!

人には聞きづらい女性のお悩み、専門医が解決します!

女性のお悩み相談室

vol.16

今月のお悩み

にんにく注射

疲れた人や美容目的でにんにく注射をしている人がいると聞きますが、どんな効果があるのですか?

ペンネーム アケミさん(45歳)



教えてくれたのは

三橋裕一 先生

産科・婦人科
ひなたクリニック院長



昭和大学医学部を卒業後、大学病院、亀田総合病院、千葉西総合病院、せんぼ東京高輪病院、牧田総合病院(医長)、大和徳州会病院(部長)を経て、04年札幌マタニティ・ウイメンズホスピタル勤務。07年3月に産科・婦人科ひなたクリニックを開業。

疲労の原因を除去するにんにく注射とは?
にんにく注射、美肌ブレンド注射が好評です。
最近疲れがたまっている方はいらうにかしたいと思っている方はいらうしやいませんか? そんな方の場合、にんにく注射がお勧めです。
にんにく注射といっても、にんにくの成分がそのまま入っているわけではありません。ビタミンB1などが主成分で、この中に含まれる成分がにんにく臭のすることから、にんにく注射と呼ばれています。成分は主にビタミンB1とフルスチルアミンです。
ビタミンB1は糖質を分解し、体や脳が活動するのに必要なエネルギーに変える働きを助け、筋肉に溜まる疲労物質である乳酸を除去する役割もあります。ビタミンB1が不足していると疲労がたまり、肥満につながることもあります。

疲れをとるだけじゃないにんにく注射の効果
スポーツ選手や、芸能人などがにんにく注射をしていると聞いたことがあると思います。即効性があるため、特に体を動かす選手や、芸能人などに使われて

いるのです。そのような効果があるものならばわれわれ一般人も十分効果があるはず。即効性があり、以下の症状がある方に効果があります。

- 月経痛
- 腰痛
- 肩こり
- 疲労回復
- 筋肉痛
- 二日酔い
- 体調不良
- 冷え症

当院では、にんにく注射をはじめとして、にんにく注射に各種ビタミンをまぜて、より一層効果を期待した注射、美肌効果を期待した注射、プラセンタ注射を充実させました。

- ① リフレッシュ50注射 (にんにく注射)
- ② リフレッシュ100注射 (にんにく最強注射)
- ③ リフレッシュビタミン50注射 (にんにく総合ビタミン)
- ④ リフレッシュビタミン100注射 (にんにく最強総合ビタミン)
- ⑤ 美肌ビタミン注射 (美肌ブレンド注射)
- ⑥ プラセンタ注射

一度ご検討してみたいかがでしうか? 詳しくはホームページをご覧ください。



【医療法人社団みぶな会】産科・婦人科 ひなたクリニック

☎ 011-204-8000

札幌市中央区北3条西4丁目1-1 日本生命札幌ビル3階

ホームページ、
またはお電話にて
ご予約の上お越し下さい。

※初診の方は完全予約制です



<http://www.hinataclinic.com>

診療時間	
平日	10:00~13:00、 15:00~19:00
水・土曜	10:00~13:00
日曜・祝日	休診



お悩み&質問 募集!

ハガキに相談内容、ペンネーム、年齢、を明記して札幌市東区北24条東16丁目2-28 株式会社リー・プロ ノンルージュ編集部「女性のお悩み相談室」係までお送りください。メール[jinfo@ree-pro.co.jp]からも受け付けております!

PRESENT



3名様

1 キリン 世界のKitchenから ソルティライチ

500ml 1箱24本入り

繊細な甘みと芳醇なライチの豊かな香りは、知恵と工夫が加わった伝統的な製法で作られており、ライチの甘みを引き出すこだわりの沖縄海塩を使用。暑い夏は「おいしく熱中症対策!」

提供/北海道キリンビバレッジ株式会社



2名様

2 アラフェイス式 リンパマッサージ

全身70分コースチケット

ダイエット、肩こり、むくみ、冷え、頭痛、慢性疲労に効果的な「アラフェイス式リンパマッサージ」全身70分コースチケットをプレゼント。西28丁目駅徒歩2分の好立地!

提供/アラフェイス



3名様

3 Slim Enzyme+ (スリムエンザイムプラス)

1箱(30本入り)

活きた酵素を補うダイエットサプリメント。効果的に新陳代謝を上げて、疲れにくく痩せやすい体質へと導く。お試し1週間分をプレゼント。

提供/株式会社OH BIG JAPAN

プレゼント応募&読者アンケート投稿方法

【ハガキの場合】

〒065-0024 札幌市東区北24条東16丁目2-28

株式会社リー・プロ ノンルージュ編集部 プレゼント係

★①氏名 ②ニックネーム ★③性別 ★④年齢 ⑤既婚or未婚
⑥職業 ★⑦住所 ★⑧電話番号 ⑨お肌で気になるお悩みはありますか? ⑩現在しているお肌のケアを教えてください。 ⑪あなたにとって美容皮膚科のイメージは? ★⑫面白かったページとその理由は? ★⑬つまらなかったページとその理由は? ★⑭入手先
⑮初めて行くサロンでかけられる予算 ⑯今後取り上げてほしい特集
⑰掲載店舗で行ってみたいところ ★⑱ご希望のプレゼント番号を明記の上、近況やご意見、ご感想等もぜひ添えてご応募ください。
※★マークは回答必須項目です。※読者アンケートのみ投稿の方は⑯をご記入いただかなくても結構です。

※住所(番地や建物名)の記載漏れがある場合、抽選から外れる場合がございますがご了承ください。

ご応募いただいた方の個人情報は、プレゼントの抽選及び発送のみに使用し、業務委託先以外の第三者に情報を開示することはありません。但し、メーカー直送等、弊社が受付業務のみをする場合に限り、発送に必要な個人情報のみを第三者に開示する場合があります。

【パソコン、携帯電話の場合】

<http://www.nonrouge.net>

ノンルージュ



【応募締め切り】

2021年8月20日必着

プレゼント当選の発表は発送をもってかえさせていただきます。

【プレゼント応募・読者アンケート投稿用記入用紙】(コピー可) □は回答必須項目です

ふりがな 氏 名	ニックネーム		
性別 女・男	年齢	既婚・未婚	職業
住所 〒	-		電話番号 ()
お肌で気になるお悩みはありますか?			
現在しているお肌のケアを教えてください。			
あなたにとって美容皮膚科のイメージは?			
面白かったページとその理由は?			
つまらなかったページとその理由は?			
どこで入手しましたか?	初めて行くサロンでかけられる予算は?		
今後ノンルージュで取り上げてほしい特集は?			
掲載店舗で行ってみたいところは?	ご希望の プレゼント番号		



テレビ北海道にて
CM 放映中!!

HOTEL ATLANTIS
ORIENTAL RESORTS



全室改装リニューアルオープン

コンセプトルームはじめました。



期間限定
日～金 24:00～6:00のうち3h

深夜休憩☆ ショートタイム

全ランク対象
税込 **3,900円** 均一

※メタバ割 / 他券 / 休憩フリータイム併用不可

\\今だけ!/
季節限定
メニュー

旬の味覚でんこもり♪
**夏季限定
フード**

ベストディライトの夏麺
麺フェア

リニューアルオープン記念

休憩 **1,000円 OFF**

宿泊 **1,500円 OFF**

HOTEL ATLANTIS 小樽店
ORIENTAL RESORTS (旧シーステージ)

北海道小樽市銭函3-508-6 TEL 0134-61-5390

Best Delight
HOTEL & SPA Group

スマホ・ケータイからの
予約が便利です♪

アトランティス小樽 検索

日本海 小樽カントリー倶楽部旧コース

銭函駅 337 石狩

ATLANTIS

5 函館本線

←小樽 札幌→

あなたを導く
HAPPY HOROSCOPE
占ったのは...

木村真夢
@mayukimura1416
色彩学の講師、色彩教育・研修や講演、医療施設のカラーアドバイザー等これまで5,000名以上の方へ講義、カウンセリングを行っている。

青木咲羅
@sakura.aoki.58
北海道唯一のボイジャーマスターティーチャー。イベント出演やセミナー、執筆などの活動も精力的に行い、セラピーサロンAYURAを運営。

ボイジャータロットとは?
1985年に元コロンビア大学政治学教授 ジェームス・ワンレス博士とアーティストのケン・ナッツソンが制作した、21世紀型のオラクルカード。自らの潜在意識に眠る“答え”を引き出すツールです。

♈ 牡羊座 Aries
【今月のカード】SUN
チームワークを大切にしながら、リーダーシップを発揮しましょう。おらかな気持ちでいる事が幸運のカギです。対人関係を大切にすると金運につながります。
Happy Lucky Color
レッドオレンジ: 自信・解放
自分を信じて、積極的に進む力をサポート

♉ 牡牛座 Taurus
【今月のカード】デビルズブレイン
頭の中がごちゃごちゃで、何から手を付けていいかわからないかも。環境にも振り回されそうです。真剣に考え過ぎず、むしろ笑ってうかうかうで過ごしましょう。
Happy Lucky Color
オレンジ: 自由・陽気
何事にも囚われることなく、自由に楽しむ力をサポート

♊ 双子座 Gemini
【今月のカード】タワー
変化や決断の時。自分の気持ちに正直になる事が大切です。大変そうに見える決断も、結果的に良かったと思えるはず。考え方を切り替える事が幸運を引き寄せます。
Happy Lucky Color
インディゴ: 冷静・判断力
物事を客観的に捉え、冷静かつ正しく判断する力をサポート

♋ 蟹座 Cancer
【今月のカード】吊るし人
自由に身動きが取りづらい月。行動を制限されたり、我慢を強いられるかも知れません。今月は地に足を着け、明確な目標を立てましょう。頑張りを見ている人は必ずいます。
Happy Lucky Color
マゼンタ: 寛大・博愛
地に足をつけ、自分の役割をしっかりと果たす力をサポート

♌ 獅子座 Leo
【今月のカード】ユニバース
思いがけず願いが叶ったり、頑張ってきた事の成果が出る時です。あとは運を天に任せましょう。目標が定まらない時は様々な事に触れると、今後のヒントが得られ
Happy Lucky Color
イエロー: 希望・楽天
今よりさらに輝く未来へ向上心を持って進む力をサポート

♍ 乙女座 Virgo
【今月のカード】女教皇
客観的な視点が冴える月。感情的になりそうになったら一歩引いて自分を眺めてみましょう。過去にやり残した事に再度挑戦したり、清算するのにピッタリの月です。
Happy Lucky Color
グリーン: 平和・休息
協調性を持ち、自然な姿で安定する力をサポート

♎ 天秤座 Libra
【今月のカード】女帝
明るく穏やかな気持ちが幸運を呼びます。恋愛運も好調。素直に気持ちを表現しましょう。クリエイティブな事に力を入れると結果が出やすいでしょう。
Happy Lucky Color
イエローグリーン: 穏やかさ・柔軟性
純粋な心で、人々に愛と安らぎを与える力をサポート

♏ 蠍座 Scorpio
【今月のカード】アート
穏やかで明るい気持ちになれる月。部屋の模様替えやイメージチェンジにもピッタリです。絵画や音楽など、クリエイティブな事に挑戦すると才能が開花するかも。
Happy Lucky Color
ターコイズ: 創造性・マイペース
洞察力と創造性を活かし、コミュニケーションを円滑にする力をサポート

♐ 射手座 Sagittarius
【今月のカード】MOON
感受性や直観力が高まる時です。自分の感情を大切にしながら、周りのサポートをすると幸運に繋がります。女性的な魅力も高まる時。ケアの効果も出やすいです。
Happy Lucky Color
パープル: 直感力・人生への信頼
大きな世界観を持ち、美的感覚や感性を豊かにする力をサポート

♑ 山羊座 Capricornus
【今月のカード】バランス
色々とやる事がたくさんある月かも知れません。自分の事より、周りのサポートする事も多いでしょう。負担が多すぎる場合はハッキリ「無理!」と伝えましょう。
Happy Lucky Color
ブルーグリーン: バランス・自己認識
人と程良い距離感を保ちながら、自分独自の世界を築く力をサポート

♒ 水瓶座 Aquarius
【今月のカード】マジシャン
運気は絶好調なので、積極的に行動しどんどんアピールしましょう。新しい事ややり残した事に思い切ってチャレンジすると自分の進むべき道が見えてきます。
Happy Lucky Color
レッド: 情熱・行動力
自分のチカラで立ち向かうエネルギーを与える力をサポート

♓ 魚座 Pisces
【今月のカード】教皇
学びの多い月。興味のある事を学ぶ事もあれば、試験から学ぶ事もあるでしょう。それを乗り越えたり達成する事で自信に繋がります。自分自身を信頼する事が大切です。
Happy Lucky Color
ブルー: 誠実・学習
責任感を持ち、人との精神的な繋がりを大切にする力をサポート

★Information

カラーストーンショップ Kirolu
TEL.011-206-1660
札幌市中央区南3条西2丁目 KT三条ビル1F
営業時間 11:00～20:00
定休日 不定休
https://www.kirolu.com/

セラピーサロン AYURA (アユラ)
TEL.011-741-2557
(専用電話番号) 050-6870-3782
札幌市東区北13条東7丁目5-10
ラポール東区役所前1108
http://aoki-sakura.com/

Instagram Facebook

口コミ&リピート率

No.1!!

最強マシンコラボで最速痩身! ハマる人続出中!



※結果には個人差があります。

人気のヒミツは

- サイズダウンだけじゃない!
- a波が出てリラックス!
- ストレス緩和!
- 血が巡りポカポカ!
- ムクミもサヨナラ!

先着3名様限定! ご予約はお早めに!

最速最短で
結果を出し
たい方限定!

ダイヤモンド4Dハイフ+ ハイブリッドメディセル

通常価格 74,800円▼

190分

29,800円 (税込)

◆ダイヤモンド4Dハイフ 60分打ち放題コース

ご希望の部位からお選びください

二の腕 背中 腹部 腰周り ヒップ 内もも 顔 外もも

通常価格 55,000円▼

1部位

22,000円 (税込)

BODY AGING LABO
MAHALO
[ボディエイジングラボ マハロ]
メディセル正規認定店

■完全予約制 ■お子様連れOK ■カードOK ■駐車場あり ■PayPay 使えます!

TEL.011-598-6063

LINE@はこちら
札幌市白石区北郷8条7丁目10-15
(営)9:00~19:30 (休)日曜日
LINE@からご予約可能 [24時間受付]
ID: @njd4945y

[公式HP]



[MAP]

