

TAKE
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

non rouge

2024 /

June

/ No.230



お得なクーポンはSNSでも!

足から体の不調をリセット!

リフレクソロジー



優木まおみ

DENKIBRUSH
MOTHERMO®

デンキブラシ モッサーモ



6

称号
獲得

JUPITER®
PHOTO REJUVENATION SYSTEM

flash Out®

フラッシュアウト



優木まおみ

GENERAL RESEARCH

医師の
88%が
利用したいと回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

GENERAL RESEARCH

美容師の
88%が
推奨すると回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

GENERAL RESEARCH

顔のたるみに悩む方の
83%が
利用したいと回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

◇医師の88%が利用したいと回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日～2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:医師 1001名 対象選定方法:アンケート内にて医師であると回答した方を抽出 ◇美容師の88%が推奨すると回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日～2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:美容師 1002名 対象選定方法:アンケート内にて美容師であると回答した方を抽出 ◇顔のたるみに悩む方の83%が利用したいと回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月7日～2月8日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:顔のたるみに悩む方 1006名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出

GENERAL RESEARCH

医師の
93%が
安心して利用できると回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

GENERAL RESEARCH

子育てママの
80%が
わが子に使用したいと回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

GENERAL RESEARCH

痛みに敏感な方の
85%が
利用したいと回答

※サイトイメージ調査

GENERAL RESEARCH

◇医師の93%が安心して利用できると回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日～2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:医師 1003名 対象選定方法:アンケート内にて医師であると回答した方を抽出 ◇子育てママの80%がわが子に使用したいと回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日～2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:子育てママ 1003名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出 ◇痛みに敏感な方の85%が利用したいと回答◇ 調査方法:インターネット調査 調査期間:2024年2月6日～2月7日 アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査対象:痛みに敏感な方 1006名 対象選定方法:アンケートを基に所定の条件に合致する対象者を抽出

CBS cosmetics
株式会社シー・ビー・エス

商品についてのお問合せは下記フリーダイヤルまたはメールまで
(フリーダイヤル 平日9:00～18:00)

0120-837-277 info@cbs-inc.co.jp

PR TIMES
プレスリリース

『ジュビター フラッシュアウト』
『DENKI BRUSH モッサーモ』で
6つの称号を獲得いたしました!



詳しくはこちら▶

商品のご購入方法

デンキブラシ モッサーモ®、ジュビター フラッシュアウト®は
サロン専売品になります。一般の方はお近くのサロンで
お問い合わせください。

Publisher
小山 直文

Printing
株式会社 プリコム旭川

Publishing
株式会社リー・プログループ
〒007-0863
札幌市東区伏古3条3丁目2-1
CJ SPTビル 1F
TEL.011-299-2899
FAX.011-299-2926
E-mail info@ree-pro.co.jp

non rougeに掲載されている情報及び広告、広告主および情報提供主の責任に基づいて提供、確認された内容を掲載しています。信頼できる内容を読者の皆様に提供すべく、努力はしておりますが、その内容をnon rougeが保証するものではありません。各種、お申し込み・ご購入にあたっては、適用される契約条件等を、十分ご確認をお願い申し上げます。万が一、掲載情報と事実が異なる場合がありますらご連絡ください。※解約や返金などを読者に代わって広告主と交渉することはできません。ご自身でご確認ください。

次号2024.7月号は
6月25日(火)発行予定です

WEBサイト
ノンルージュ 検索
www.nonrouge.net

Instagram @non_rouge
LINE @non-rouge
Twitter @nonrouge_Beauty

SAPPORO BEAUTY MAGAZINE

non rouge

06 夏本番に向けて肌対策は万全ですか？
資生堂 夏コスメ特集

09 食と文化のおいしい話

10 *Feature*

健康は足の裏から!? 体も心も快適にする

リフレクソロジーのススメ

14 ノンルージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

16 アネルズあづさの香りと美のエッセンス
vol.16 肩のコリや腰痛と香り

19 Naofumi Koyama presents philosophy on beauty
～美を探究する対話

23 Beginners Recipe いなり寿司

24 ノンルージュなホンネの話
「私のイチオシ○○」

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法



よろしくね!

ノンルージュ公式
マスコットキャラクター

のんるん

魔法使い(修行中)の妖精。おっとりマイペースな性格で
楽しいことや新しいことが大好き! みんな仲良くしてね☆

のんるんの可愛い
LINEスタンプ販売中!

のんるん
LINEスタンプ

大浴場・岩盤浴と美味しい料理で今日も一日リフレッシュ!

モエシ天然温泉 たまゆらの杜

札幌市東区中沼西1条1丁目11-10

24時間営業

年中無休



岩盤浴の効果



美肌効果・若返り効果・ストレス解消・肩こり、
腰痛・血液サラサラ・免疫力向上・デトックス効果・冷え性

ビジネスマンの
大きな味方 **入浴料+深夜料金 朝までOK!**
1,200円+1,500円=2,700円



お休み処で
ゆっくりと



★深夜料金をお支払いいただきますと朝9時まで滞在が可能です。



たまゆらの杜 宴 ご宴会プラン

4600円コース



5800円コース



6900円コース



宴会特典

プラス1650円で 2時間飲み放題



★ご入浴
★団体送迎バス
(10名様以上)
★タオルセット
★カラオケ
★室料2時間

※最終宴会開始は14:00となります。
●季節や食材の仕入れにより、料理内容変更もございますので何卒ご了承下さいませ。
●ご予算に応じてコース内容等、ご相談承ります。



小宴会～大宴会(約100名様)
受け賜われます。

ご予算に応じてコース内容等、ご提案させていただきますので是非
お気軽にお問合せください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

お昼限定

松花堂弁当コース
3500円コース



入浴可能時間 朝 6:00～深夜1:00
岩盤浴 朝10:00～夜 10:00

～大型車両も駐車OK～
大型青空駐車場をご利用ください。

お問い合わせ
TEL 011-791-6666
詳しくはこちらから → たまゆらの杜



夏の化粧崩れの
3大要因は
「汗・皮脂・乾燥」

夏の化粧崩れを防ぐポイント

スキンケアを丁寧に

まずはクレンジング、化粧水、乳液など
基本のスキンケアを丁寧に。行う。

ファンデーションは 薄づきに

ファンデーションは厚塗りをするとな
れやすくなるため、薄づきにする。

ベースメイク前に ティッシュオフ

ベースメイク前に、ティッシュで軽く押
さえることで、余分な油分をオフ。

フェイスパウダーで 仕上げる

フェイスパウダーをベースメイクの仕
上げに取り入れ、油分や汗を吸収。

化粧下地は5点置き

化粧下地は、額、鼻、両ほお、あごの5
点に置き塗り広げ、均一に塗る。

メイクキープミストで メイクを固定

メイクが完成したら、メイクキープミ
ストを顔全体に吹きかけ、メイクを固定。

【出典：ワタシプラス by SHISEIDO】

化粧下地

テカリ・カサつきをダブルで防ぐ、くずれ防止
下地に、数量限定でひんやりクールタイプが
登場。清涼成分を配合し、メイク後もベタつ
かず、ひんやり感が持続します。浸透型うる
おい美容液が、角層のすみずみまでうるおい
を届け、使うたび、うるおって毛穴が目立た
ない透明感のある肌へと導きます。

Recommend
ノンルージュ編集部
おすすめポイント

ひんやりとした冷感のある下
地だから、気温が上がる夏場
のメイクも快適です♪

ひんやりクールにくずれを防ぐ。
スキンケアも叶える、くずれ防止下地。



〈マキアージュ〉
スキンセンサーベースNEO クール
(ラベンダー・ミント・ベージュ)

25ml 参考小売価格 2,970円(税込)

SPF 50+
PA++++

数量限定

information

取材協力

資生堂ジャパン株式会社

この季節おすすめの
美容情報をチェック！



資生堂

夏コスメ特集

夏本番に向けて
肌対策は
万全ですか？

これからの季節はイベントやアウトドアなどの楽しいレジャーが盛りだくさん！
今月は、暑い夏を快適に過ごすための、オススのコスメをご紹介します！

さらっとした使用感で
美しい仕上がりが続く化粧下地。

SPF 50+
PA+++

化粧下地

あなた自身が本来もつ骨格や血色感、肌の質感
までも引き立て、均一なつやと密着感が長時間
続く※化粧下地。毛穴・凹凸が目立たず、べたつ
きのない、なめらかなつや肌をつくります。ファン
デーションのつきや持ちを高め、自分の肌と
一体化したようなフィット感を叶えます。

※8時間仕上がり持続テスト済み
(メーカー調べ。効果には個人差があります。)

〈インウイ〉
フィックスプライマー
30g 参考小売価格 5,500円(税込)



Recommend
ノンルージュ編集部
おすすめポイント

SPF50でしっかりと紫外線対
策しながら、メイクの崩れにく
さを叶えてくれます♪

くずれ防止ミスト

メイク後にひと吹きで、13時間の化粧持ち※1を
叶える、くずれ防止ミスト。うるおいつやを与
えながら、ファンデが密着しマスクへファンデの
色移りも防ぎます※2。空気中の微粒子よごれ
(ちり・ほこり・花粉など)からも肌をまもります。

※1 13時間化粧持ち(つや、メイクの薄れ・ヨレのなさ、テカリのなさ)
データ取得済み(メーカー調べ。効果には個人差があります。)
※2 マスクへのつきにくさは、不織布マスクで確認した結果です。
(メーカー調べ。効果には個人差があります。)

〈マキアージュ〉
ドラマティックミストEX
60ml 参考小売価格 1,760円(税込)



メイク後のひと吹きで、ファンデが密着。
長時間くずれない化粧もちミスト。

Recommend

ノンルージュ編集部
おすすめポイント

べたつきも抑えられて、化粧崩
れが心配なこれからの季節に
ぴったり！ ミニサイズだから
持ち運びにも◎

今日は
いなり寿司のおはなし

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.
43

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。

いなり寿司の由来

いなり寿司はそもそも稲荷神社でお祀りされる「稲荷神」に捧げるお供物なのだとか。その由来は諸説ありますがその一つをご紹介します。

稲荷神の稲荷は「稲が成る」、つまり農耕の神様。作物を食い荒らすやっかいなネズミを神の使いである狐が捕食してくれるため、狐は畑の守り神、とされました。そこで稲荷神社には狐も共に祀りされ、狐の好きな揚げお供えされるようになった。

6月といえば運動会

爽やかな季節、6月。北海道は運動会の季節ですね。子どもたちがまだ小学生の頃、我が家の運動会のお弁当の定番はいなり寿司でした。普段の食卓のメニューというよりはどちらかというと外で食べるお弁当のイメージのいなり寿司ですが、それはおにぎりのように箸を使わず手軽に食べられるからなのでしょうね。

いなり寿司の栄養

いなり寿司はなんと人間に欠かすことができない炭水化物、脂質、タンパク質の三大栄養素が勢ぞろい！ エネルギー源であるご飯だけでは足りない必須アミノ酸を大豆製品である油揚げが補い、栄養バランスを整えてくれるのです。油揚げには抗酸化作用や糖尿病改善に効果のある大豆イソフラボン、そして酢飯の酢には血糖値上昇の緩和、疲労回復に効果あり。簡単に作れて栄養バランスの良い、いなり寿司を持って行楽に出かけませんか？

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。生活クラブ生協元理事・食育インストラクター。“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/>

家族で安心して通える脱毛サロン

epitto ウイングベイ小樽店

e
epitto

ファミリー脱毛
epitto
エビット
全身脱毛・メンズ脱毛・キッズ脱毛
080-6862-2345

初回体験

両脇
500円

初回体験

ひげ脱毛
1,980円

初回体験

フォト
フェイシャル
3,980円

「nonrouge見ました」で全メニュー5%引き!! ※体験を除く

全身脱毛

メンズ脱毛

キッズ脱毛

美肌フェイシャル



ファミリー脱毛
e
epitto
エビット

TEL.080-6862-2345

ウイングベイ小樽 2F-3番街「エビットウイングベイ小樽店」
営業時間 10:30～20:00 定休日 水曜日

公式ライン登録でお得なクーポンをGET!



すべすべ素肌になれる!! 時短・自己処理から解放!!

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: 札幌自動車道小樽I.C. 降車、直後、右折すぐ。
- JR: 小樽築港駅直結 (連絡通路マリノロードで徒歩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)

リフレクソロジーで不調改善！お悩み別マッサージ

case01 寝つきが悪い



STEP 01

かかとの中央にある反射区「失眠」を強めに押す。両足3秒ずつ、3回セット行う。

失眠(しづみん)



STEP 02

足の甲にある胸リンパのツボを、指の背で下から上にかけて滑らせるように刺激する。

横隔膜がほぐれて呼吸がしやすくなり、よく眠れるようになります！

case04 デトックス



STEP 01

土踏まず上部にある腎臓の反射区を3秒×4～5回プッシュする。



STEP 02

↳が尿管の反射区、●が膀胱の反射区。尿管から膀胱へ流すように刺激し、膀胱の反射区を3秒かけて押す。

case02 眼精疲労



STEP 01

人差し指と中指の付け根から先に向かって押していく。※右足から先に行う



STEP 02

人差し指と中指の間にある目の反射区を押し込むように強く押す。

肩こりや頭痛に悩んでいる方におすすめ！

case03 頭痛



STEP 01

頭の反射区がある親指の付け根から先に向かって押す。



STEP 02

親指の内側にある3つの反射区を下から上に向かって押す。

下から後頭部、側頭、こめかみに効く反射区です！

健康は足の裏から!? 体も心も快適にする

リフレクソロジーのススメ

今年も気付けば半年が経ち、そろそろ疲れが出てきた…なんて方も多いのではないのでしょうか？ 今月はそんな体を癒せて、セルフでも簡単にできる「リフレクソロジー」のことについて、札幌のプライベートサロン「Lelien (ル・リアン)」さんに教えて頂きました！

リフレクソロジーとは？

頭、手、足にある末梢神経が密集している「反射区」という部分を刺激して、内臓機能の活性を促す健康療法のことで、「リフレックス(反射)」と「ロジー(学問)」を組み合わせた反射学というものです。反射区へ適度に刺激を与えることで自然治癒力を引き出し、様々な体の不調の改善をはかります。足裏をマッサージすることで深いリラックス感を得られるので、メンタル面の改善も感じられます。

「リフレクソロジー」と「足つぼマッサージ」の違い

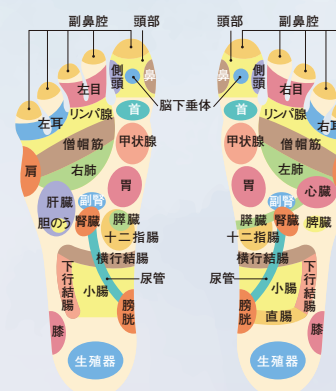
リフレ

- ・反射区(面)を刺激して臓器や器官自体を刺激する
- ・優しく揉むようにマッサージするので痛みはない

足ツボ

- ・ツボ(点)を押して気の巡りを整え、全身のバランスを整える
- ・強めに押すので、リフレと比べると刺激は強い

リフレクソロジーの反射区



頭から目、肺や心臓、大腸や泌尿器にまでつながっており、足裏から全身の不調にはたらきかけることができます。

リフレクソロジーの主な効果

01

血行促進

足は心臓へ血液を戻すポンプの機能を持っており、足裏を刺激することでこの働きがスムーズになり血流もアップします。

02

自然治癒力アップ

血行や代謝が上がることで、体が持っている本来の自然治癒力が高まり、体を正常化しようとはたらきます。

03

代謝向上

体内の細胞に酸素が十分に行き渡り、代謝が向上します。老廃物がスムーズに排出されるので、むくみの解消にもなります。

04

ストレス緩和

反射区を刺激し、自律神経にはたらきかけ副交感神経を優位にすることで、ストレスが緩和されます。

足裏から体の不調をリセット! 心が休まるプライベートサロン



〓 日常のストレスを緩和し、軽やかな毎日を! 〓



オーナー 佐藤さん

Lelienのコンセプトは、縁や絆を大切にすることです。ご縁があって足を運んでくれたお客様が安心できる、心が休まるサロンを目指しています。仕事や子育てを頑張っているからこそ休息は必要です。全ての世代の方に健康な身体を手に入れてほしい。そのためにリフレクソロジーを知ってほしい、体験してほしいと思っています! 心の休憩所Lelienまでぜひ心と身体を休めにきてください!

札幌市白石区※住所は予約確定後に

予約はDMまたはLINEから

Instagram @kaede_therapist.totalbeauty
LINE @375ocmin

ACCESS

東西線 南郷13丁目から徒歩10分
※駐車場(1台分)あり



HP

Lelien(ル・リアン)

◇中医養生ヨガ®×セルフフットリフレ 60分
1週間前までの早期予約で
4,000円→3,000円



6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

心と体を癒し、
健やかな毎日をサポート

リフレクソロジー講師の資格を持つオーナーが営む、1日3組限定のプライベートサロン。「心の休憩所」をコンセプトに、一人ひとりの悩みに寄り添った美と健康をコーディネートしている。

リフレクソロジーの施術はヘッド・ハンド・フットの3種あり、組み合わせメニューなどで頭痛や肩こり、むくみといった慢性的な身体の不調にアプローチ。施術後は、自宅で行える

セルフケアのアドバイスを受けることもできる。

また、リフレクソロジーだけでなく、毛穴洗浄によるフェイシャルケアやスカルプケア、子どもも受けられるシュガーリング脱毛など、様々なメニューを取り揃えている。

さらに不定期でコラボイベントを開催しており、パーソナルカラー診断やヨガなど、他分野と組み合わせたメニューを体験できるといった楽しめる企画も行っているため、まずはお試しで行ってみたいという方にもおすすめ!

足の裏から整える おすすめリフレメニュー

リフレクソロジーサロン「Lelien」がおすすめする、人気のリフレクソロジーメニューをご紹介します!
一人ひとりのお悩みに合わせた施術で、足裏から健康を目指します♪

60分

フットリフレクソロジー

カウンセリングを元に足裏を診させていただき、ケアが必要な部位を重点的に行います。60分間の施術により浮腫や冷えの解消はもちろんのこと、肩こり、首こり、腰痛、便秘改善、睡眠の質の向上が期待できます。また、自宅でセルフケアができるようにアドバイスなどもさせていただきます。

こんな効果が
あります! >

- ストレスの軽減
- 病気の予防
- 老廃物の除去
- 血液循環を良くする
- エネルギーを高める



60分

中医養生ヨガ®×セルフフットリフレ

月に2回ほどLelienで中医養生ヨガ®講師の方とのコラボレッスンを開催しています。

「古代中国伝統医学」をもとに、季節の養生法を学び・実践。心身の状態に合わせた経絡を刺激するポーズを行なう中医養生ヨガ®と足裏にある反射区を刺激し、内臓機能を活性化させ、自然治癒力を高めるフットリフレを中医学と合わせて20分程度のセルフケアレッスンを行なっています。どちらも病気を予防するものなので、健康的な身体づくりができます。



各20分

フットリフレクソロジー× ヘッドリフレクソロジー

肩こり・首こりにアプローチしたい方、むくみや冷えにもアプローチしたい方にぜひ受けて頂きたいメニューです。実際に悩みのある部位をケアしつつ、反射区を刺激することで内臓機能にまではたらきかける良いところ取りメニューです!

リフレクソロジーを体験してみたい方や、どちらも受けてみたいけど迷っているという方はフットリフレ60分×ヘッドリフレ40分の前にこちらのコースがおすすめです!



機能 従来のトルネードミストに加え、新発想の2つの水流を搭載



リングストレート

中心部が空洞になった状態の3本の水流。隙間洗浄に優れていて、CMでおなじみの歯間洗浄もできます！勢いよく、しっかり汚れが落ちている感じがするのにも嬉しい！※歯間等の洗浄に使用する際は水の勢いを調整して行ってください。



スプラッシュストレート

2本の水流が衝突することによってスクリュウ状態で吐水されるスプラッシュストレート。ほどよい刺激が心地良く、特に頭皮に使うとスッキリする体感があります。ヘッドスバにも最適なので、これなら頭皮のお悩みも改善されそう！



トルネードミスト

1か所の吐水口あたり、1秒間に約2,000回転という高速うず流がウルトラロファインバブルを生成。広がりのあるミストが、やさしく洗浄します。3種類の水流の中で最も柔らかく、洗顔に適しています。顔を触らなくても洗えるので、お肌にもやさしいのが魅力！

愛用者の声



株式会社リー・プログループ
インストラクター 小山内さん

この1本で、充実のバスタイム！

ミラブルは初代から愛用しています！新たに登場したリングストレートはボディに使っています。子供3人との入浴で慌ただしくても、しっかりと汚れも落ちてお肌は乾燥知らずです。トルネードミストは、洗顔後に♪本当に優しい水流なので、子供もとても気持ちよさそうに必要不可欠なアイテムとなりました！

総合評価



ただのシャワーにとどまらない多機能さ！
毛穴汚れもしっかり落ちて、頭が軽くなった気がします♪

使いやすさ★★★★★
効果★★★★★
機能★★★★★



ノンルージュ編集部

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ジュ編集部スタッフが徹底調査！

今月のお悩み… 頭皮のかゆみを改善したい

CMでも話題の シャワーヘッドの 洗浄力を調査！

調査するアイテム

ミラブルZero
ウルトラファインミスト
49,390円(税込)

何かとゆらぎやすい
季節、頭皮のかゆみ
も気になるかも…



調査員

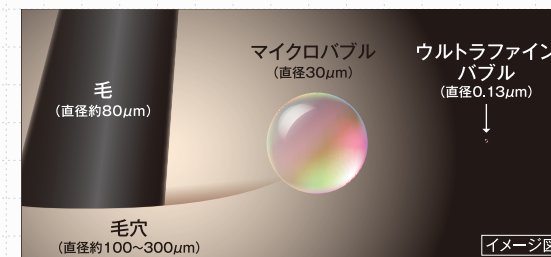
ノンルージュ編集部 N
混合肌。20代の頃にスキンケアを怠ったせいで、30歳を過ぎてからお肌の悩みが増加。特に乾燥・毛穴の開き・赤ら顔などが気になる。



350gと通常のシャワーヘッドと比べると少し重めですが、そこまで気になりません！

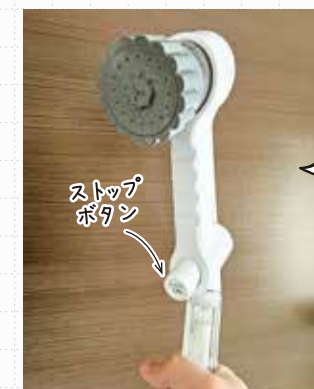
見た目…… Good
重さ…… Excellent!
コスパ…… Excellent!

効果 ウルトラファインバブルが 隅々まで汚れを洗い流す！



ウルトラファインバブルとは、人間の目では見えないほど微細な泡のこと。ISOで定められた国際標準規格で、マイクロバブルより小さく、物と物の隙間に入り込む特性があるため様々な洗浄に利用されています。さらに、付属カートリッジの「トルネードスティック」を付けることによって、このファインバブルの量が増加！洗浄力がアップします！

使いやすさ ストップボタン搭載で 吐水・止水が楽々！



片手で簡単に吐水・止水の切替ができて便利♪
節水効果も期待できます！

※機器の故障や破損を考慮し、完全止水ではありません。

4,180円相当
選べるプレゼント!!

ミラブルZeroを
ご購入頂いた方に!

おトクなキャンペーン

今ならご注文の際に「ノンルージュを見た」とお伝え頂くと、薬用入浴剤「木の香」、もしくは「スリマスールミスト」お一つをプレゼント! 数量限定につきなくなり次第終了のため、ご注文はお早めに!

医薬部外品入浴剤 木の香

生薬末、ビワ葉エキスなどの天然保湿成分のほか、グリチルリチン酸2K配合で美肌&健康に導いてくれる薬用入浴剤。(560g)

どちらか or 選べます!

スリマスール®ミスト

「塗る筋トレ」と呼ばれる、まるで有酸素運動をしたかのような作用を起こす物質「アクティジム」を5%配合したボディ専用ミスト。(120ml)

商品の
ご購入方法

株式会社リー・プログループ ☎ 0120-260-667 (受付時間 10:00 ~ 18:00 月~金曜日)
「ノンルージュを見て…」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



予防として活用できる アロマエッセンシャルオイル(精油)

心と身体の不調和やアンバランスを整えながら、予防・改善としても、常にアロマ(精油)をお部屋の中やマスクなどで活用することをおすすめします。また、鼻からの呼吸を整えることによって自律神経のケアとして心身のバランスにも働きかけ、睡眠やリンパの流れもサポートします。使用方法としては、熱したり水を加えないディフューザーがおすすめです。肌の状態が乾燥や痛みなど敏感に感じたり、アトピー性皮膚炎などの症状がある場合には、アロマ(精油)は刺激となりますので、肌に塗布することは避けてください。

*純粋なアロマ(精油)は、熱に弱く水に溶けない性質を保持します。熱しても香りが強く持続する場合や、水に溶けるアロマ(精油)は違う特性を持つ香料となりますのでご注意ください。



【精油】LEMON
レモン (*Citrus limonum*)

鎮静作用と抗炎症作用に優れ、鋭くハツとするような爽快感を与えるレモンは、果皮から抽出されます。



【精油】GRAPEFRUIT
グレープフルーツ (*Citrus paradisi*)

循環促進作用やバランス作用に優れ、苦味と瑞々しい爽快感を与えてくれる香りです。余分な水分の排出や脂肪燃焼などに役立ちます。グレープフルーツの果皮から抽出されます。



【精油】ROSEMARY 1.8 cineole
ローズマリー 1.8シネオール
(*Rosmarinus officinalis ct 1.8 cineole*)

循環促進や抗感染作用に優れ、鋭さのある爽快感と心身疲労に対するバランスを与えてくれるローズマリー 1.8シネオールは、葉や枝から抽出されます。



【精油】MARJORAM
マージョラム (*Origanum majorana*)

鎮静作用と消化促進作用に優れ、温かく甘い華やかな香りを感じます。心身の疲労回復を助ける精油です。葉から抽出されます。



【精油】EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ (*Eucalyptus radiata*)

抗菌や抗感染作用に優れ、「肺を開く」という代名詞をもつほどに爽快感を与えてくれるユーカリナローリーフは、葉から抽出されます。



【精油】BLACK PEPPER
ブラックペッパー (*Piper nigrum*)

循環促進と抗菌作用に優れ、落ち着いたスパイシーさとエキゾチックな余韻を感じることができる精油です。ブラックペッパーの果実から抽出されます。

おすすめのブレンドレシピ

呼吸を整えるためのサポート



爽快さの中に甘さを
バランスよく兼ね備えた香りのブレンドです。



【精油】
LEMON
レモン
(*Citrus limonum*)

+



【精油】
EUCALYPTUS NARROW LEAF
ユーカリナローリーフ
(*Eucalyptus radiata*)

+



【精油】
MARJORAM
マージョラム
(*Origanum majorana*)



運動と循環と呼吸のサポート

鋭い青さと爽快さの奥に
スパイシーさを心地よく感じる香りのブレンドです。



【精油】
GRAPEFRUIT
グレープフルーツ
(*Citrus paradisi*)

+



【精油】
ROSEMARY 1.8 cineole
ローズマリー 1.8シネオール
(*Rosmarinus officinalis ct 1.8 cineole*)

+



【精油】
BLACK PEPPER
ブラックペッパー
(*Piper nigrum*)

画像は株式会社Blue ink提供。 ©2024Blue ink Inc.

スクールのご案内

ARTQ INSTITUTE

アロマティーク インスティテュート

2001年から多くの専門家を育成しているアネルズあづさ氏が校長を務めるスクール。嗅覚・香り・アロマセラピー・自律神経バランス・マタニティケアなど実践につながる理論とケアを学び、現場で活躍できるセラピストの育成を目指します。

<https://www.artq.institute/>

[artq_institute_forum](https://www.artq.institute/line)



【公式LINE】

株式会社 Blue ink

【本社】青森市浪館前田 1-18-38

【東京支社】東京都港区南青山 5-12-19-301

TEL.03-6451-1657

<https://www.artq.jp/> [artq_organics](https://www.artq.jp/line)



自然の香りがもたらす効果は幅広く、可能性に満ちています。

日々の暮らしに取り入れたい、美と健康にまつわる香りについて

アロマセラピストのアネルズあづささんがご紹介します。

Vol.16

今月のテーマ

肩のコリや腰痛と香り



呼吸を整えて
不調和の根本を意識する

新しい生活と環境に以前よりも慣れてきたと感じ始めているこの時期、ちょっと緊張していた状況から抜け出すことで、急に体調の変化や疲れを感じている人も少なくないのではないのでしょうか。ふとした時に、肩や首が重く感じることや、腰や身体全体が痛いようなそんな感覚が生じると、そこから頭痛を感じたりなどの不調和に続いていくこともあります。しかし、その重さや痛みはどこからきているのでしょうか？ 急に怪我などをしたということではない場合には、実際にどういった原因でその重さや痛みが生じているかを自分で意識できていないと、その感覚は今までも、そしてこれからも同じように長く継続して続いていくことになるかもしれません。これまでも皆さんと一緒に話をしてきた通り、自分の「呼吸」を意識してみましよう。基本的な呼吸を整える意識を高め、心と身体に大切な空気を送り込みます。頻繁に毎回意識した深呼吸をする必要はありません。深呼吸をしすぎると通常の呼吸を妨げる原因となり得る

普段の姿勢を見直し 自分なりの改善方法を見つける

私たちが大人の頭の重さは、ボーリングの球と同じぐらいの5kgから6kg前後の重さがあります。そんなに重いのか？と驚かれた人もいると思いますが、常に私たちの首は、この重さを支えていることになり、その重さを支えていることになり、首の負担が多くなるものではないか？とイメージできるのではないかと思います。例えば、頭を前に60度傾けた姿勢を続けていると、頭の重さは約5倍の重さとして首や背中に負荷がかかります。これが慢性的な肩こりや首の痛みの原因になることは、明らかであることがすぐにわかります。さらに現

代、私たちは携帯を見ながら歩く、といったことをしてしまつたため、どれだけ私たちが真つ直ぐ立って歩いていないか、どれだけ私たちがあぐらをかいて歩いているか、できない環境や文化に変化しているか、そして、このような急速な時代の変化による自分のケアの必要性を感じることができません。さらに、原因がわからない常に痛みを感じる部分に対しては、自然と身体がサポートしようとして別の部分に変な姿勢や動きになり、さらに痛みを感じてしまつこともあります。そのため、このような痛みは環境や誰かのせいではなく、自分の姿勢や体勢に一番の理由があると意識すること、そしてそれは一瞬で治ることは大変難しく、これまでその痛みが生じるまでに費やしてきたしまった時間と期間を考え、あらためて自分なりの不調和の改善の方法を見つけることが、最善の方法であるとも言えます。年齢を重ねるごとに筋肉が衰えていきますが、特に足腰を支えるために重要な「大臀筋」お尻の筋肉、「腸腰筋」腰まわりの筋肉、「大腿四頭筋」太腿まわりの筋肉、「腓腹筋」ふくらはぎの筋肉の筋力低下によって、立ったり歩いたりということができなくなつてきます。筋肉には、ある程度負荷が必要なので、自分が心地よいだけの運動では、現状維持以下になつてしまつかもしれません。そのため、運動をする時には、日常では得られない負荷を少しずつかけていくことを意識し、呼吸を整えながら私たち自身の中のバランスを整える未来に「貯金」をしていくことも大切です。

【ARTQ ORGANICS直営店舗】

ARTQ ORGANICS (AROMA BALANCE STATION)

アロマティーク オーガニクス(アロマバランスステーション) [artq_organics_shop](https://www.artq_organics_shop)

【南青山店】東京都港区南青山5-12-19 1F/TEL.080-6577-0956

【広尾店】東京都渋谷区広尾5丁目6番6号 広尾プラザ 2F/TEL.070-6519-0411



Guest

パーソナルトレーナー

MINAMI様

札幌市出身。大学時代に栄養学を学ぶ。卒業後、大手スポーツクラブに入社し、2年間インストラクターとして従事。その後パーソナルトレーナーの資格を取得。パーソナルトレーナーに転向し、6年間大手パーソナルジムに勤める。2023年9月にフリーランスとして独立する。

Instagram: @minami_pt

Navigator

株式会社リー・プログループ 代表取締役CEO

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。

philosophy on beauty

Naofumi Koyama presents | Vol.49

美を探究する対話

美容総合メーカー社長であり開発者として

美容業界30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。

さっぽろの女性を応援するフリーマガジン

フリーマガジン
ノンルージュに

広告掲載してみませんか？

広告や記事の掲載先をお探しの企業やお客様のご相談を承っております。
幅広い世代に読まれているノンルージュ。掲載料金などお気軽にお問い合わせください！



札幌近郊のスーパー、
ドラッグストア、
カフェなどで設置♪
毎月約35,000冊
発行しています。

お問い合わせ先

☎ 0120-260-667 ✉ info@ree-pro.co.jp

街頭ビジョンに道内外のゲストが出演



札幌駅前
de
LIVEPRO

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時～10分間放映中!

番組放映時間 毎日 13:15～/15:15～/17:15～ | 5分間放映

★札幌駅前 VISION ★ha・na・vi ★YouTube★ ※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。

街頭ビジョンでファンの皆様のメッセージを放映しよう！アーティストの誕生日や
お祝い事、応援など、一押しメッセージを放映します

応援広告受付けます!! MEGA CORPORATION MEGA Official Web Siteまで
https://www.mega-vision.co.jp/

「エンタメステーション in 札幌ド真中」放映ビジョン



札幌駅前 vision

札幌市中央区北4西3 札幌駅前合同ビル



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」でご覧になれます

札幌ド真中 検索

エンタメURL : sapporo-domannaka.jp/

Facebook をご覧の皆さん
「いいね!」も押してね!

Facebook : www.facebook.com/SapporoDomannaka

●お問い合わせ先

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6ビル 6階

企画 / 運営 : 株式会社 ODA プロダクション

筋肉をつけることで、

自分の自信に繋がるように。

美しさを引き出し、健康な未来を創る。

自分自身を大きく変えた トレーニングの魅力

小山 現在のお仕事に就いたきっかけは何でしょうか？

MINAMI 家庭科の教員になりたくて栄養について学べる大学に入ったんですが、そこでスポーツ栄養学の授業が楽しく感じて、スポーツ系の道に進もうと思いました。小学2年の頃からずっとテニスをしていて、高校の頃はフットサルチームに所属したりと運動は全般的に得意な方だったというのも大きく影響しています。大学卒業後はスポーツクラブでインストラクターとして、主にエアロビクスを指導していました。

小山 その頃ご自身はパーソナルトレーナーから指導を受けることもありましたが？

MINAMI それまでインストラクターとして、主にエアロビクスを指導していました。

小山 その頃ご自身はパーソナルトレーナーから指導を受けることもありましたが？

MINAMI それまでインストラクターとして、主にエアロビクスを指導していました。

なのかなランニングなのか。自己流の運動だと実際に全部試してみないとわからないですし、間違った方法で怪我をすることもありますからね。パーソナルトレーニングでは最初にしっかりと方針を決めることができます。体つ

き・食生活・普段の運動・生活習慣などから、その人に合った最適な方法を提案し、最短で身体を変えられるというのが、パーソナルの魅力だと考えています。

philosophy on beauty

他人評価では
自分自身が
美しいと

なく自己評価で
自分のことを
思えること

MINAMI



ナルトレーナーへの転向に繋がったんですね。見た目以外にも変化はありましたか？

MINAMI 内面からも自信がつくようになりました。体力がつくと、旅行に行っても疲れをあまり気にせず楽しめますし、ずっと元気でいられるなど感じます。また、体型が変わることで今まで似合わなかった服も着られるようになったりします。

ようになり、ファッションの幅が広がって、気持ちも上向きになりますね。お客様にもそういった変化を感じます。女性って結構気分の浮き沈みがあつたりするんですが、自分の身体が変わって自分に自信を持つことで、確実に表情が変わったりするという面が、一番大きい気がします。

目的や体質に合った 最適な方法を見つける

小山 パーソナルトレーニングというと、普段運動をあまりしない方にとっては敷居が高

MINAMI どのマシンを使う

点はどこなところですか？

MINAMI 勤めていた頃よりも、お客様との距離が近く

なり気をつけていて、普段は高タンパク・低脂質を徹底し揚げ物などは摂らないように。そこは慣れですね。筋肉の為に食事しています(笑)。

層寄り添えるようになりました。週に二回60分二人きりの時間になるので、「ミニニ

MINAMI 「運動なんてで

ケースは特に大事にしています。その時間を楽しく過ごせることで頑張る意欲にも繋がると思っています。

きない」「痩せるなんて手遅れ」って線を引かないでほしいですね。誰でもできるし誰でもキレイになります。たと

小山 ご自身の普段の運動や食生活について伺っていて

え体力に自信がない方でもできる運動を見つけて、綺麗になる手助けをするのがパーソナルトレーナーという

MINAMI 週に4〜5回1時間程度ジムでトレーニングをしています。体には休息も必要なので、何もしない日も作ります。食生活にはか

小山 本日はありがとうございました。



My Favorite Things

その美しさには理由がある！
ゲスト様のキレイの源をご紹介します



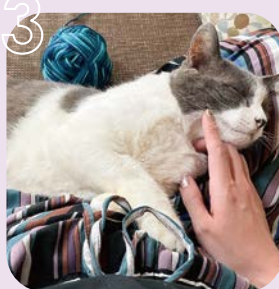
ゴルフ

雪が溶けると友人とよくゴルフにいきます。大自然の中、すごく歩くのでとても良い運動になり、大好きな時間です。



トレーニング

週に4〜5回はジムでトレーニングをしています。とても辛いですが、自分の目指す身体になれるよう日々頑張っています。



癒し

実家にいるネコによく会いに行き、癒してもらっています。メンタルケアに1番良いです。

初心者さんでも簡単にできる！旬の食材を使ったレシピをお届け！

Beginners Recipe

Lectured by

料理教室プリミエール
岩野 美穂先生
毎月旬の食材を使った
料理のレシピをご紹介します。



お揚げが
ジューシー！

（じゅわっと&ふっくら♪おだしが染みるお手軽 **いなり寿司**）

材料(20個分)

・小揚げ 10枚
・すし飯 米約2合分
水 300ml (いなり1個の目安約30g)
砂糖 大さじ4
醤油 大さじ3
だしパック 1包

point

いなりの皮は、細切りにして混ぜご飯の具や、きつねうどんなど色々活用できます♪冷凍保存しておくと便利です！

1 小揚げは麺棒や菜箸で押さえてから半分に切って袋状に開く。



2 鍋に小揚げとたっぷりの水を入れ、沸騰したら火を弱め落し蓋をして10分程茹でて油抜きをする。ぬるま湯ですいで軽く絞る。



3 鍋に小揚げを並べ、Aを入れる。落し蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にして10分程煮て、煮汁を少量残して火を止めて冷ます。



4 すし飯は俵型に20個軽く握っておく。小揚げにすし飯を詰め、形を整えたら完成。

料理教室 プリミエール

受講生募集

料理の基本が身に付き、毎日のおうちごはんがちゃんと作れるようになる料理教室です！
公式LINEもございます！▶@710exfvw

初心者さん大歓迎！

料理教室 Premier

受付:090-6446-0145(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。)
札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内) 受講生募集中! 詳しくはこちらから▶https://0145premier.com/



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“ノンルーシェを見た”とお伝えください♪

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!

圧倒的な技術力と、道内でも稀少マシンを取り扱う同店。スタッフはキャリア20年超えの凄腕! 体重からスッキリ落とした人や、見た目から変化させたい人など、あらゆるお悩みを解決してくれる!



Menu

◇メディセル 肩こり・腰痛改善コース 40分 8,800円
◇美容整体40分 8,800円
◇姿勢・猫背矯正30分 7,700円
◇全身セルライトケア60分 16,500円

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ) / TEL. 011-598-6063

◆姿勢・猫背矯正30分 7,700円→5,500円
◆ハイフ60分打ち放題 22,000円→20,000円

ノンルーシェ
クーポン
6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

白石区/北郷

ボディエイジングラボ マハロ @nj4945y

BODY AGING LABO MAHALO(マハロ)
TEL 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/



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

料理教室プリミエールは初心者さん大歓迎! 受講生募集中

6月 毎日のおうちごはん講座は、1回目「パスタの定番」厚切りベーコンの濃厚カルボナーラ。2回目「おうちで揚げ物」手開きにしたいわしのフライ&タルタルソース。季節の特別講座「おやつプレート」は、レトロプリン・米粉シフォン・カッサータの贅沢3点盛り。



Menu

◇初心者さん大歓迎「毎日のおうちごはん講座」のコース受講生の募集は年3回(1月生・5月生・9月生)・受講料3か月6回まとめ払い 19,800円
◇「毎日のおうちごはん講座」「季節の特別講座」どなたでも受講可能(1回3,500円)

料理教室プリミエール / TEL.090-6446-0145

◆毎日のおうちごはん講座、季節の特別講座 単発受講
1回 3,500円→3,300円
※6月受講に限り、何度でも受講可

ノンルーシェ
クーポン
6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

北区/麻生

@premier_sapporo @710exfvw

料理教室プリミエール@麻生
TEL 090-6446-0145

札幌市北区北39条西5丁目2-12(麻生キッチンリあん内)
(営)10:00~20:30※完全予約制
(予約受付時間 平日10:00~17:00)
(定)不定休
https://0145premier.com/



完全予約制

パラオの ブルーコーナー!!

シュノーケリングやダイビング
すると一度に沢山の種類の
お魚を見ることができるし、ギ
ンガメアジのトルネードも見れ
ます! 目の前が水族館です☆

「モフサンド」の 猫たち

モフモフしててかわいい!

川釣り・海釣り

自然の中でぼーっとできたり、意
外と考えて釣る楽しさとか知らな
かったことが沢山! リフレッシュ
にもなるしとてもオススメです。

芋屋金次郎の 芋けんぴ

ザクザクホクホクでおいしい!
芋けんぴ以外にもチップやス
イートポテト、クッキーなど種類
豊富でお気に入りのお店です

ドラマ 「アンナチュラル」

ちょっと前のドラマです
が、面白くておすすめです。
あと石原さとみが可愛い!

リュミエール エ オンブル Lumiere et ombre

小さなチョコレート専門店、ここ
のカカオソフトクリームとパフェが
カカオ70%で濃厚ですごくおい
しい! 土日限定のパフェもあるので
お客さんが開店前に並んでいるこ
とも多く、夕方前には完売してます。

白老牛専門店 徳寿 しんら亭

特別な日にオススメです!

くるみや(山鼻)

40年以上買って食べ
ているお気に入りの
ケーキ屋さんです。



ノンルージュな ホンネの話

今月の テーマ

わたしの イヲオ シ○○

どでか白大福

セブンイレブンで見かける大
福。あんこも餅もおいしくてよ
く買って食べてます。ちよい高
ですが食べ応えバッチリ!

ケンタのホネなし 手羽サッキイ(北郷)

種類豊富で、冷めてもおいしい!

パティスリー モンシェール

12時の開店と同時に販売され
る堂島ロールの端っこが大人
気で、秒で無くなります。なの
で正直あまり教えたくない(笑)

焼きいもと ソフトクリームの店 はちや(手稲区)

一 鶴

ちゃんぽんのお店で、
野菜たっぷり&スープ
もおいしくて最高です。

クララ・ブランさんの youtubeチャンネル

日本在住・フランス人広告プロ
デューサー/モデルさんのチャ
ンネルをよく見ています。メイク動画
やフランス人あるある?など、見て
いてとても楽しいです。なにより彫
刻みたいに美しいので、眼福です!!

「Destiny」

今季のおすすめ
ドラマです!

ヘルストロン

体の不調が改善さ
れておすすめです!

アクアビクス

映画「岬の兄弟」

内容が非常にセンシ
ティブでアンダーグラ
ウンド。社会の闇を見
れる感覚が良い。

すめしたい!という、
りについて聞きました!
せられたので必見です!

ゴジラ-1.0

面白かったので

ミュージシャン 武内 享さん

元チェックメイトのリーダー
で、今もカッコいい! 気さく
で素敵な人柄で、ライブも
笑いが絶えません!

夢をかなえる ゾウ(書籍)

LUCKY KILIMANJAROの ライブ!!

お酒片手に、自由に踊れる
空間が最高に楽しいです!

実写版 「ゴールデンカムイ」

元々原作ファンでしたが、クオリ
ティの高さに度肝を抜かれまし
た。秋にはドラマもWOWOW
で放送されるので気になる方は
ぜひ観てほしいです。

セブンイレブンの アメリカンドック

衣がガリガリでおいしい!!

patisserie kazroo(里塚)

どのケーキもおいしくて
おすすめです!!

ドモン(豊平区)

牛タンを使ったカレーが
人気のカレー屋さん。トッ
ピングの山盛りプロコ
リーの量がすごい!

え！韓国 有名美容外科が 札幌に やってくる!?

江南ビューティーラウンジ

東京・大阪 など | ソウル江南地区の | 韓国美容整形
各地開催 相談会情報 | 渡韓情報 | 情報



詳しくはこちら！

渡韓せずに札幌で相談会が受けられます！
詳細は「江南ビューティーラウンジ」をCHECK！

ドリーム整形外科



パクヤンス院長 パクヒョン院長

韓国の芸能人やモデル
インスタグラマーの
施術を多く担当してきた

2大スター医師が
札幌に初来日！

開催日程
7月7日
公式 LINE からイベント参加の
ご予約をお願いします。

江南ビューティーラウンジ

検索

運営会社 株式会社 YsEssence

PRESENT



1名様

1 ICR 3D TANSAN ウォッシュ

1本(230g)

ふんわり吸着泡ですっきり、透明感のあるつるつる素肌へ！炭酸の力で、肌に必要なものは残して汚れをオフ。毛穴汚れもキレイに！

提供 / 株式会社リー・プログループ



1名様

2 ラボラス Rルールパウダー

1箱(5g)

メイクをしながら年齢肌のケアも叶う、美容成分配合のルールパウダー。高密着の3種のラメパウダーでくすみ・崩れ知らずのつや肌に。※専用パフ付き

提供 / 株式会社CBS



1名様

3 イナースオーガニック ハンドリフレッシュングミスト70

1本(100mL)

アルコール70%配合のハンドミスト。たっぷりと潤いを与えながら手指を清潔に保つことができます。ハーバルシトラスの香りで心もリフレッシュ。

提供 / 株式会社CBS

プレゼント応募&読者アンケート投稿方法

【ハガキの場合】

〒007-0863 札幌市東区伏古3条3丁目2-1 CJ SPTビル1F
株式会社リー・プログループ 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職業 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧ノンルージュはどこで入手しましたか？ ⑨面白かったページとその理由は？ ⑩つまらなかったページとその理由は？ ⑪今後取り上げてほしい特集は？ ⑫ここ2〜3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください。⑬次から関心のあるものをお選びください(複数回答可)。ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他(ご記入ください) ⑭【アンケート企画】ゾッとした体験(話)を教えてください。(事故・心霊・ヒトコワなど…人から聞いた話でもOK) ⑮掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑯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。
※住所(番地や建物名)など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>



【応募締め切り】

2024年6月20日必着 ※当落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	
住所 〒 -	電話番号 ()	
性別 女 ・ 男	年齢	職業
ノンルージュはどこで入手しましたか？		
今月号で面白かったページとその理由は？		
今月号でつまらなかったページとその理由は？		
今後取り上げてほしい特集は？		
ここ2、3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください(無ければ空白で可)。		
下記から関心のあるものを選んで○をつけてください(複数回答可)。 ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシピ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他()		
【アンケート企画】ゾッとした体験(話)を教えてください。 (事故・心霊・ヒトコワなど…人から聞いた話でもOK)		
掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？	ご希望の プレゼント番号	

2406non rouge

ダイエットをしても
脚やお尻だけは
どうしても痩せない!

年々お尻に
ハリがなくなり
垂れてきた...

ジーンズを
カッコよく
履きたい!

食事や運動だけでは難しいんです!

美尻♡美脚 メソッド

冷え

血流

長時間
座っている

猫背

立ち姿勢

ほぐしてゆるめて血流を良くすることで原因を改善!

ハイブリッドメディセル
美尻・美脚ケアコース

全3回 **11,800円** (税込)

ノルージュ限定特典

寝ているだけで
腹筋3万回の効果

マッスルダイヤモンド
30分プレゼント!

座り方や立ち方など、
姿勢改善のアドバイスも
いたします!

筋膜リリース専用マシン
ハイブリッド
メディセルとは

特殊なローラーでボディメイクをしながら毛細血管を拡張させて血行を促進させます。脂肪とセルライトを分解・排出させながらインナーマッスルを鍛え、痩せやすい身体に導いてくれるマシンです。



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



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



北白石
中学校
セブン
イレブン

