

TAKE  
FREE

女性を応援するフリーマガジン[ノンルージュ]

# non rouge

2025 / *april* / No.240



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



**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、は、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へ提供すべく、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2025.5月号は**  
**4月25日(金)発行予定です**

**WEBサイト**  
[nonrouge] [検索]   
www.nonrouge.net

 @non\_rouge  
 @non-rouge  
 @nonrouge\_Beauty

04 **資生堂 春のメイク特集**

2025 SPRING COLLECTION

06 大人の身だしなみは指先から  
心ときめくトレンドネイル

**CLASSY NAILS COLLECTION**



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**



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



18 ノンルーージュ編集部気になるアイテム徹底リサーチ

23 Beginners Recipe さつまいもとえびのかき揚げ



24 ノンルーージュなホンネの話  
「わたしの新入社員時代」



25 食と文化のおいしい話

26 読者プレゼント&アンケート投稿方法

27 ノンルーージュ的野鳥図鑑

よろしくね!

**ノンルーージュ公式**  
**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






Hokkaido Sapporo

**札幌中心部出発!** **おすすめ**  
**日帰りバスツアー**

北海道の人気スポットからグルメまで、気軽に楽しめるバスツアーです。  
旅行代金や詳細は2次元コードからチェック!

詳細はこちらの2次元コードからご確認ください



**ツアー前日までお申し込み可能!** & **1名様以上で催行!**

※満員の場合はご利用できない場合もございます。

**オススメツアー** **春~秋のご案内(4~11月)**


**4~11月**

行動展示で人気の旭山動物園と  
富良野散策&美瑛・青い池日帰り



**6~9月**

【オムカレーランチ付!】  
富良野お花畑鑑賞と  
美瑛・青い池・ニングルテラス



富良野の色彩豊かなお花畑鑑賞と美瑛の幻想的な青い池や大自然に囲まれたお洒落なニングルテラス散策!ご当地グルメ・オムカレーに舌鼓!富良野・美瑛を網羅した欲張りプラン


**7~8月**

【名物ランチ&メロン食べ放題!】  
富良野ラベンダーと  
美瑛・青い池・ニングルテラス



**7~9月**


夏の絶景・積丹半島!  
新鮮採れたてが旨い旬の  
海鮮丼の昼食&小樽の酒蔵見学



夏のベストシーズンに行くコバルトブルーに輝く積丹半島周遊!昼食は豪快!新鮮!海の幸をどんぶり味わう海鮮丼に舌鼓!小樽の酒蔵での試飲も楽しみ※ウニ丼も選べます。

**秋~冬のご案内(11~3月)**

オホーツク海に流れ着く流氷を「流水砕氷船ガリンコ号」でクルーズ



ペンギンパレードも見られる冬の「旭山動物園」



ライトアップされた幻想的な「層雲峡温泉氷瀑まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖氷濤まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖氷濤まつり」



支笏湖の湖水で作られ、色とりどりにライトアップされた氷の芸術を観賞する「千歳・支笏湖氷濤まつり」



上記を巡る日帰りコースを予定しています。準備が整い次第WEBにUPされますので、詳細は2次元コードからご確認ください。  
上記以外にもおすすめコースを準備しています。



# 春のメイク特集

2025 SPRING COLLECTION

暖かい春の日差しが心地良い季節には、春色メイクでお出かけを楽しみたいですね。  
今月は春の気分を盛り上げるおすすめアイテムをご紹介します！

## ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

適度なラメ感で肌に馴染みやすく、しっとり上品に仕上がります♪

〈プリオール〉  
美つやアイクリームカラー  
(全4色/ページュ、ブラウン、ラベンダー、ピンク)  
カートリッジ 3g 2,530円(税込)  
専用ホルダー 880円(税込) ※参考小売価格



## アイカラー

これ1本で、目もとオールインワン  
目もとケア&アイカラー

目もとケア・アイカラーとして使える大人の目もとオールインワン。「つや保湿成分」「明るさハイライト」「くすみ・影消し効果」の3つの機能を兼ね揃え、目もとの年齢サイン※をしっとりなめらかにカバーしながら、つやと明るいまなざし印象へ導きます。

※乾燥による小ジワ、くすみ、影など

## アイブロウ

### ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

隠し赤パール配合のニュアンスカラーで、眉に自然なじむ抜け感を演出します！

〈インテグレート〉  
ふわ眉マスカラ  
(全4色/ナチュラルブラウン、エクリュブラウン、スモーキーブラウン、ブリックブラウン)  
6g 1,045円(税込) ※参考小売価格



パウダー質感のふんわり美眉が続く  
アイブロウマスカラ

バリバリにならずに、パウダー質感のふんわり美眉が長時間※続く、アイブロウマスカラ。テクニクフリーブラシで、地肌につきにくく、ひと塗りで自然な眉が簡単に仕上がります。汗・皮脂・こすれに強いウォータープルーフ・スマッジプルーフ。

※8時間仕上がり持続データ取得済み(メーカー調べ。効果には個人差があります)

## ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

5種の美容成分配合で、マスカラをしながらまつげをケアできます！

〈マジヨリカ マジョルカ〉  
ラッシュエキスパンダー 孔雀ロング  
(全3色/ディープブラック、アンバーブラウン、リッチモーヴ(限定))  
6g 1,650円(税込) ※参考小売価格



## マスカラ

孔雀ロングで、目幅拡張。  
全方位ふさふさ美ロングマスカラ

孔雀の羽をひろげたような、ふんわりフサフサで上向きカールの美しい長いまつげが長時間※続くマスカラ。キワのまつげまでしっかり伸ばすことで、自然に目幅が拡張したような仕上がりを実現。ウォータープルーフなのに、お湯と洗顔料でオフできます。

※12時間仕上がり持続(カール・ロング・にじみのなさ)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)

自然に大きく印象的な目もとが叶う  
カスタマイズアイカラー

自分の瞳の色に合わせて選ぶ「運命のブラウンカラー」をベースに、自然にぱっちり大きな目もとを演出する、カスタマイズアイカラーが登場。王道4色セット「アソート」と、好きな色を1色ずつ自由に組み合わせる単色「シングル」を展開。自分にぴったりな目もとメイクに出会えます。



4.21  
NEW

## ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

美容オイルをたっぷり含み、なめらかな肌どけと濡れたようなつや感を与えます！

## アイシャドウ

〈マキアージュ〉  
カスタマイズアイカラー  
アソート/シングル  
アソート(全5種) 3.8g 3,850円(税込)  
シングル(全20色) 0.8g~1g 1,100円(税込)  
※参考小売価格

## ファンデーション&日中用美容液

美容液でメイクする新発想  
ファンデ美容液

美容液でメイクする新発想で、使うたび、「極上つるん肌」を叶えます。美容液でファンデ成分を包みこみ美容液が肌にずっとふれる独自技術「セラムファースト技術」を搭載。毛穴や角層の奥までうるおいが届き、1日中※つけたての美しい仕上がりが持続します。

※13時間化粧もち(毛穴の目立ちのなさ・毛穴落ちのなさ・つや・透明感・カバー力・よれのなさ・うすれのなさ・皮脂崩れのなさ)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)

## ノンルージュ編集部 おすすめPOINT

毛穴・色ムラをしっかりとカバーしながら、みずみずしいつや肌を叶えます！

SPF50+  
PA++++

〈マキアージュ〉  
エッセンスリキッド EX  
(全5色/ベビーピンクオークル00、オークル10、オークル20、オークル30、ソフトページュ10)  
24mL 3,740円(税込)  
レフィル 24mL 3,520円(税込) ※参考小売価格



## Information

取材協力 資生堂ジャパン株式会社

キレイに役立つ情報満載！  
この季節おすすめの  
美容情報をチェック！



UVカットアイテム  
&選び方のポイント



春の日焼け対策



フルベイベ別  
透け感リップ17選



大人の身だしなみは指先から。心ときめくトレンドネイルを毎月ご紹介！

# CLASSY NAILS COLLECTION

札幌市内のネイルサロン「nail sabot」さんから、お店でも人気の高いトレンド感溢れるデザインを毎月お届けします！  
大人女性だからこそ似合う華やかな上品ネイルで、日常に彩りを添えてみるのはいかがでしょうか？

03

## 押し花デザイン

小さなドライフラワーたちが、まるでカラフルな花束のようでかわいらしいデザイン。春の訪れを感じる、優しい雰囲気ネイルです。ライトグリーンのサンドジェルと合わせてさわやかに♪



04

## イエローネイル

春はピンクがよく選ばれますが、黄色も負けず劣らず人気のカラー！パステルイエロー×ホワイトの組み合わせが指先を軽やかに見せてくれます。シンプルだけど洗練されたデザインで、大人っぽい春ネイルに。



01

## さくらデザイン

今年の桜はグラデーションと合わせて大人な雰囲気。花びらのようなコントラストが美しく、ふんわりと指先に優しい彩りを添えます。卒業式、入学式といったハレの日にもびっぴりの華やかなネイルです。



05

## フラワーデザイン

上品な大人ネイルと言えばフラワーネイル！透け感を持たせることで重たくなかないデザインに。肌になじむ淡いピンク色ですが、アクセントのビジュアがきらりと目を引く手元を演出してくれます🌸



02

## ニュアンスデザイン

アートのような鮮やかオレンジがおしゃれなニュアンスデザイン。人気のゴールドミラーのラインがアクセントになり、派手すぎない上品さをプラスしてくれます。パーティーシーンにもおすすめ！



取材協力

nail sabot ネイルサボ

札幌市北区西茨戸5条1丁目5-27  
JR篠路駅より車で8分(1台分駐車場あり)

TEL.080-3230-7393

ご予約は電話または予約サイトにて

M E N U  
・ワンカラー 5,830円(税込)  
・シンプル定額デザイン 6,820円(税込)  
デザイン例はInstagram・LINEで公開中！



予 約



LINE



Instagram

皆様のお越しをお待ちしています！



オーナー 後藤さん



### Mini column

そのお手入れ方法、実は爪を弱らせているかも！？  
丈夫に育てるためのネイルケアの基本

多くの人は爪を整える時に爪切りを使っているかと思いますが、実は二枚爪の原因になるので控えた方が良いでしょう。基本的にはネイルファイル(やすり)で形や長さを整えていく方法でケアをします。爪切りは伸びてきた時に先だけ切るなど、補助的な役割で使うのがおすすめです。





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

# PRICE MARK

# THE GOODS

BAG

SUITCASE

SHOSE

ACCESSORY

CLOTHING



PRICE MARK THE GOODSはかわいくて使いやすい  
ファッション雑貨をお買い求めしやすい価格で揃えたお店です♪  
お客様の毎日が少しでもGOODになるよう、スタッフ一同  
皆様のご来店をお待ちしております。



## PRICE MARK THE GOODS

ウイングベイ小樽1番街2階 出口からすぐ！  
TEL：080-8106-2746  
営業時間：10:00～20:00

### クーポン券

お買い上げ合計からさらに  
**10%OFF**

※一部除外品あり ※何度でも使用可能  
※他のクーポンや店舗施策との併用は不可  
使用期限：2025年4月末まで

# non rouge 主な設置店舗

市内10区のほか、江別市・石狩市も  
一部店舗で設置しております！

中央区 北区 東区 白石区 厚別区 豊平区  
清田区 南区 西区 手稲区 江別市 石狩市

以下店舗で配布・設置のご協力をいただいております。(一部)

- マックスバリュ
- イオン
- イオンスーパーセンター
- ザ・ビッグ
- ザ・ビッグエクスプレス
- ホクレンショップ
- 北雄ラッキー
- トライアル
- サンドラッグ
- サツドラ
- 北のたまゆら
- ほか

### 配布場所募集中！

少ない部数からでもOK！  
お気軽にHP・SNSへ  
お問合せください。



※他調剤薬局、カフェ、商業施設、飲食店などに設置しております。  
数に限りがございますので、設置されていない場合もございます。  
予めご了承ください。

お問い合わせ先 ☎0120-260-667 ✉info@ree-pro.co.jp

## 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)



# 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(しつみん)



### 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回ブッシュする。



### 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

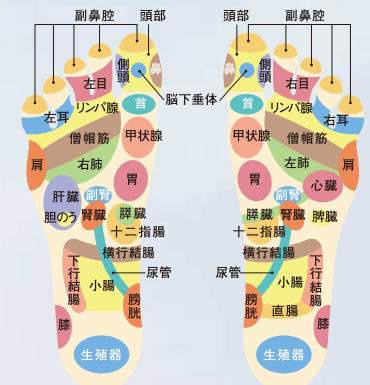
# リフレクソロジーのススメ

いよいよ春も近付いてきたこの頃ですが、冬の疲れが抜けずに体がだるい...という方もいるのではないのでしょうか? 今月の特集では、そんな疲れを癒し、セルフでも簡単に取り入れられる「リフレクソロジー」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クゼーションを得られるので、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」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!

**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ユ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しているため、まずはお試しで行ってみたいという方にもおすすめ!

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



4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

## 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こなしています。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、どっち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!







philosophy on beauty

Naofumi Koyama presents | Vol.59

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。

Guest

パーソナルスタイリスト

藤井 裕子様

北見市出身。高校卒業後、服飾系の学校入学と共に札幌へ。10代から20年間アパレル業界に携わり、百貨店を中心に販売職の経験を積む。2018年にサロン「SEVEN STYLE」をオープン。骨格・顔タイプ・パーソナルカラー診断をベースに、ファッションやメイクの提案を行っている。

Instagram: yuuko.life | X: yuuko\_life  
<https://7style-salon.com>

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31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。

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!**  
**1,300円+1,500円=2,800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ご相談ください。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 TEL011-791-6666  
 詳しくはこちらから たまゆらの杜





# 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



## 旅行

家族とともに、年に数回の国内・海外旅行を楽しむことが、心を豊かにし美しさを磨く大切な時間。世界一周と日本全国制覇が夢で計画中です。



## 入浴とスキンケア

一日の終わりを締めくくる癒しの時間。体の巡りをよくして体と心を整えて、スキンケアで肌を潤し自分と向き合います。



## よく笑うこと

仕事ではお客様と沢山笑い、プライベートでは家族や友人と沢山笑い。周りの人達に恵まれてます。笑える事が、美しさに直結すると感じています。



りと耳を傾けること、そして楽しくわかりやすくお伝えすることですね。ただ似合うだけのご提案ではなく、その方の好みを大事にしたうえで「なりたいたいイメージ」に近づけることで、「一緒に悩みを解決しすっきりと

した気持ちでお帰りいただけるよう心掛けています。  
小山 皆さんのような場面でご利用されているのでしょうか？  
藤井 ビジネススタイルや

## philosophy on beauty

美しさは生まれつきではない  
毎日の習慣で育つもの

藤井 裕子



得し、サロン『SEVEN STYLE』をオープンすることになったんです。  
小山 そこからどういった経緯でサロンを立ち上げるようになったのでしょうか。  
藤井 きっかけはお客様からの「みんなに似合うって言うてるんでしょ？」というひと言だったんです。本当に似合うって思ってた提案しているのに、どうしたらその想いが伝わるんだらう？と。悩んだ末にたどり着いたのが、ファッションを理論的に学ぶことでした。それがパーソナルカラー診断や骨格診断、顔タイプ診断<sup>®</sup>だったんです。感覚で「似合うー」と思っていたものを診断を通して理論的に証明することができれば、お客様にもっと納得してもらえるんじゃないかと考え、勉強を始めました。そして資格を取

プライベート、経営者様のブランドディングなど、目的は様々です。「推しのカラーが赤だから、似合う赤を着ていきたい！」など、推し活にご利用される方も多くいます。また、特に第一印象が重視される婚活での需要も増えているため、成婚に導くための婚活プランを新たにスタートしました。婚活で「選ばれる」のではなく「相手を選ぶ」ための自信を持ち、その先にある幸せへのお手伝いができたらと考えて

日々ポジティブに変化を楽しむ  
小山 ご自身の内面を磨くうえで心掛けていることを教えてください。  
藤井 まずは自分を大切にすること、そして常に前向きな視点を持ち、周りに感謝し思いやりを持つことなど、この毎日の積み重ねが内面の美しさを育て、纏う雰囲気を通して、心を持ち方ひとつで人生は変わります。

す。ポジティブは連鎖するものだと思いますので、お客様と接するうえで大切にしてほしいことです。  
小山 ご自身にとって現在のお仕事はどのようなものでしょうか？  
藤井 お客様が自信を身につけどんとん輝いていく姿を見られることは、私にとって一番の喜びです。そして私も一緒に成長し続けられる、とてもやりがいのある仕事だと感じています。これからお客様と共に変化を楽しみながら、第一印象をアップデートし新しい魅力を引き出していきたいと思っております。  
小山 本日はありがとうございました。

第一印象は自分で変えることができる。  
ファッションやメイクを通して自信を身につけて人生を切り開くきっかけに。



好転するきっかけにもなるんです。

小山 スタイリストといえば、昔は少し敷居が高いイメージがありましたよね。  
藤井 最近ではSNSの影響もあって、10代から70代まで老若男女問わず、割と日常に取り入れていただいています。その方のライフスタイルに合わせた価格帯でファッションやメイクをご提案することで、再現性を重視しているんです。自分に似合うものがわかると、無駄買ひも少なくなるんですよ。

小山 お仕事で大事にされていることは何ですか？  
藤井 お客様の声にしっかりと



**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 flow。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。



スブラッシュストレート

2本の水 flow 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ブ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 flow 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！

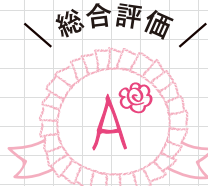
**愛用者の声**



株式会社リー・プログループ  
インストラクター 小山西さん

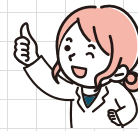
**この1本で、充実のバスタイム!**

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 flow 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！



使いやすさ...★★★★★  
効果.....★★★★★  
機能.....★★★★★

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♪



ノンルーージュ編集部の

**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!

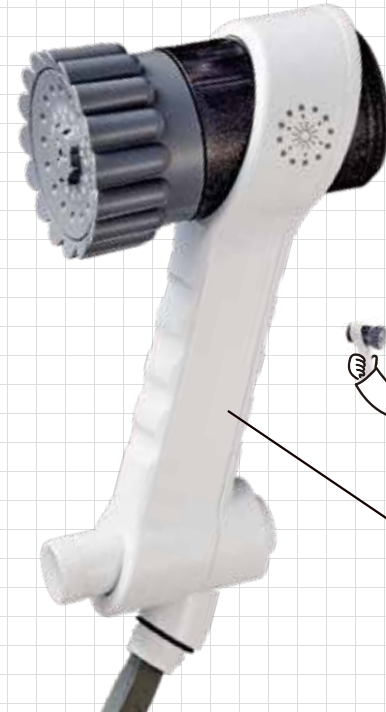
今月のお悩み... **頭皮のかゆみを改善したい**

**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

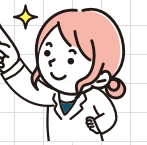
ミラブルZero  
ウルトラファインミスト  
49,390円(税込)

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!

**おすすめ VOICE**

**美容効果と節水を両立! 先進的シャワーヘッド**

**1. 美肌・美髪効果が期待できる**

マイクロファインバブルは通常の水 flow では到達しにくい毛穴の隅々まで効率的に洗浄するので、肌や頭皮を健康で美しい状態に保つことができます。



**2. 水道水の塩素を低減**

同梱のトルネードスティックに搭載されている亜硫酸カルシウムによって、水道水中の残留塩素を低減。肌への塩素刺激を抑えたやさしいシャワーです。



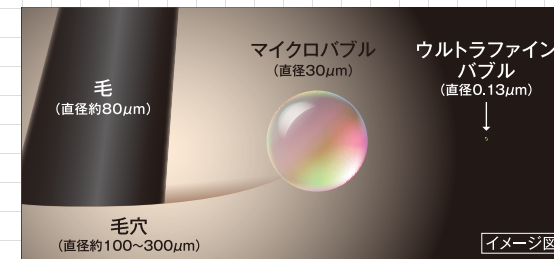
**3. 洗浄力そのままに、大幅な節水を実現!**

特殊な「空気混合方式」を採用することで、水の使用量を大幅に節約。スブラッシュストレート水 flow で約15%、リングストレート水 flow で約40%、最大ではトルネードミスト水 flow で約60%の節水に成功しています。(メーカー調べ)

※水圧によって節水率が変わる場合があります。

商品の正規販売店: 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)  
ご購入方法 「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

**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



※  
深部加温で美チャージ

※角層深部

優木まおみ



温感

RF

EP

※  
浸透

※角質層まで

深感覚RF

エレクトロポレーション×LED



RADIO PHOTRATION

minicure®

Excellent

エクセレント

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

商品のご購入方法

ラジオフォトレイション ミニキュアエクセレント® 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買い求めください。



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

料理教室プルミエール  
岩野 美穂先生  
毎号旬な食材を使った  
料理のレシピをご紹介します。



えびと三つ葉が  
上品に香る一品！



材料(2個分)

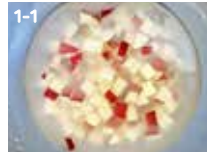
- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ・さつまいも 1本(180g) | 【衣】        |
| ・むきえび 4~6個      | ・小麦粉 大さじ2  |
| ・酒 大さじ1         | ・冷水 大さじ3~4 |
| ・三つ葉 ひとつまみ      | ・塩 適量      |
| ・小麦粉 大さじ1       |            |

point

かき揚げは、油に入れてすぐに箸で中央に1~2ヶ所ほど穴を開けると◎。こうすることで火の通りが均一になり、サクサクした仕上がりに！

サクサクと美味しい！ さつまいもとえびのかき揚げ

1 さつまいもは皮付きのまま1cmの角切りにする。水に10分ほどさらしてからザルに上げる。三つ葉はざく切りにする。えびは軽く洗い、1cm程に切って酒と塩を振る。しばらくしてザルに上げる。



2 1の水気を拭いてボウルに入れ、小麦粉をまぶす。衣の材料を加えて混ぜる。



3 フライパンに深さ1cm程の油を入れ、中温に熱し、へら等の上に2を載せて、滑らせるようにそっと流し入れる。片面1~2分程、縁がカリッとするまで揚げる。



4 器に盛り、塩を添えて完成。



先に小麦粉をまぶすと衣が付きやすくなる



# 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「ノンルージュを見た」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
- ◆フローズンリフトプロ30分打ち放題 38,000円→15,000円

ノンルージュ  
クーポン  
4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 @njd4945y

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



料理教室プルミエール

受講生  
募集中

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



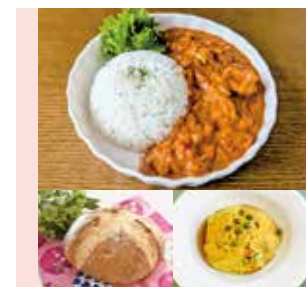
初心者さん  
大歓迎！



おいしいごはん  
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/

## 「毎日のおうちごはん」を基本から学べる料理教室

今年10周年を迎える料理教室プルミエールでは、受講料が通常3,500円のところ、初回受講に限り特別価格の1,000円で体験できるキャンペーンを実施。「料理を習ってみたい」と考えている方は、この機会にぜひ訪れてみては。



Menu

- ◇プルミエール10周年特典「毎日のおうちごはん講座」[季節の特別講座]の体験受講が1回3,500円のところ1,000円
- ◇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

料理教室プルミエール / TEL.090-6446-0145

- ◆「毎日のおうちごはん講座」[季節の特別講座]初回に限り、体験受講が1回 3,500円→1,000円

ノンルージュ  
クーポン  
4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

料理教室プルミエール@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





今月は  
“桜”のつく食べ物の  
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.  
53

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。

## 日本人は桜が好き

そもそも日本人は桜が  
大好き！ 古くは奈  
良時代の万葉

桜餅が伝わったとされています。後、大阪で元々あった、もち米を乾燥させ粗挽きした道明寺粉で作った保存食が長命寺桜餅に。そうです。古くから大阪と交易があった北海道は、このタイプの桜餅が伝わったとされています。

## 桜の食べ物代表格、桜餅

桜餅は、和スイーツとして人気の桜餅。年中食べられますが、やはり雪が解けて麗らかな光の頃に、桜の葉の香りに春を感じながらいただく桜餅は格別！と感じるのは私だけではないはず。

桜餅には、餡を生地で葉でクレープのように巻く関東の長命寺桜餅と、道明寺粉を蒸して餡を包んだものに葉を巻く関西の道明寺桜餅の二種類があります。

江戸時代、長命寺の門番が桜の葉を塩漬にし、それをお餅に巻いて売り出したことが始まり。その後、大阪で元々あった、もち米を乾燥させ粗挽きした道明寺粉で作った保存食が長命寺桜餅に。そうです。古くから大阪と交易があった北海道は、このタイプの桜餅が伝わったとされています。

集、平安時代の古今和歌集でもそれは多くの桜の歌が読まれています。鎌倉時代の今昔物語の中でも登場人物が桜の満開に喜び、散る姿にははらと涙し…それほどこに桜は人々の暮らしに密接にあり、愛され、心潤すものであったことが伺われます。北海道に暮らす私たちにとっても、長い冬の時期が終わるやうやく迎える春が楽しみなのと同じくらい、ピンク色に可愛らしく花開く桜は愛おしく感じられますね。

## 桜のつく食べ物、いろいろ

桜のつく食べ物他にも春にとれる桜鯛、桜エビ、北海道では桜鱒が有名。また、桜の花の塩漬けを使った桜湯はお祝いの席に、また春のハレの日などに食べられる桜ご飯もあります。

このように季節と自然を五感で感じ、食べ物にもその名をつけて楽しむのは日本人ならではの気がします。みなさんもぜひ桜のつく食べ物で、春を楽しんでみませんか？

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

information

札幌市北区北39条西5丁目2-12 麻生キッチンりあん内

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/>

先輩にかわいがられ、楽しい新人時代を過ごしました

基本大人しく、せめて礼儀だけはと気を付けて過ごしていたら「しっかりしてる」イメージがついてしまい、いざ失敗した時の周りの期待値の下がりようが大きかったです。変にすかさないで、もっと素直に新人らしく振舞えばよかったと思います。

新入社員時代の歓迎会で…

当時めちゃくちゃプレミアのスニーカーを履いてきて、皆に自慢してた同期のYくん。入社前にバイト掛け持ちしてやっと手に入れたそうです。歓迎会が終わった時には盗まれていました。当時は今のように鍵付きの靴入れはありませんでした。酔っ払ってお店のスリッパでトボトボ帰る後ろ姿が忘れられません。

見た目がお局様のように貫禄があったのでよく上司と間違えられていました

いつもギリギリで出勤していて、「ごはん食べたの？」って聞かれたので「いいえ」というと、だめだってと言われて別室で牛乳とパンを与えられ食べさせられました。いろんなことで職場に迷惑をかけていた気がします。



ノンルージューなホンネの話

今月のテーマ

# わたしの 新入社員 時代

窓口対応が嫌すぎて大泣きし、上司にいつまで泣いてんだ!!と怒鳴られた

自分の部署とは全然関係ない営業部長に「暗い」と入社5日目くらいで目を付けられ、結局自主退社にまで追い込まれました。接客業でもない入社して緊張していただけなのに変なイヤモンをつけられて、未だに納得がいきません。

白々しいと感じていた「お客様の笑顔が嬉しくて」は本当だったのだと知りました。

なぜか仲裁役に…

3人体制で働いていた現場で、自分以外の2人の仲がかなり悪くいつも険悪だったので、一番若手の自分が仲裁役になっていました。

つらかったこと、楽しかったこと、驚いたこと…何もかもが未知の世界に飛び込んでいく新入社員時代にはいろんなドラマがありますよね。今だから話せる失敗談など、読者さんからエピソードを集めてみました!

仕事中に交通事故を起こし、免停になった

先輩がいつもおしゃれでおいしいお店にランチに連れて行ってくれました。かっこよかったです。

スーパーの事務員として入社したのですが繁忙期にはレジに駆り出されることもあり、現在みたいにセルフレジもないので大変でした。お嬢様(?)だったので学生時代はキッチンに立ったりアルバイト経験もなく、小松菜とほうれん草の区別がつかなくて「そこから教えなきゃいけないの?」と先輩社員に呆られました。今思うとちょっと給料泥棒でした。

社会の厳しさを知る

入社してほどなく病院に入院していた常務が、私の直属の上司に退院挨拶に来た時のこと。受付担当だったので取り次ぐように指示されたのですが事前のアポイントもなくお客様エレベーターから入ってきたため、外部の人だと思いきや常務に向かって「お名前を教えてくださいませんか」と聞いたら「貴様新人か。俺を知らない? 入社式で会っているだろう」と激怒し、部長も教育がなっていないと私のせいで怒鳴られてしまいました。唯一救いだったのは「そんなの分かるわけないよなあ」と上司が味方になってくれたことです。上下関係の厳しさを痛感しました。





data02 | オジロワシ

翼を広げると2m以上にもなる、日本最大のワシの仲間。海辺や湖沼、河川などに生息し、主に魚類を捕らえて食べる。道東や太平洋側では厳冬期にも姿が見られるが、道央では凍結した川や沼の氷が解ける頃に解け出た魚の死骸を目当てに集まっているのを見ることが多い。幼鳥は茶色味が強く、完全な成鳥になるまで6年ほどかかる。

vol.9

春の野鳥たち

ノンルーージュ的

# 野鳥図鑑

ノンルーージュ編集部スタッフが撮影した、北海道の野鳥たちを毎月ご紹介！ ちょっとした豆知識に触れながら、かわいらしい鳥たちに癒されてみませんか？



data01 | ウソ

赤いほっぺが特徴的な、主に森林で見られる小鳥。メスは赤い部分がなく全体的に地味な配色。梅や桜の芽が大好きなので、桜の名所や梅林などで木々が芽吹く春先によく見かけられるようになる。名前の由来は「口笛を吹く」という意味の古語である「うそぶく」からきており、「フィー、フィー」と鳴く声を口笛の音に喩えられその名が付いた。



data03 | ミヤマホオジロ

「冠羽」と呼ばれる逆だった羽毛に黄色と黒のカラーリングが目立つホオジロの仲間。北海道では冬鳥とされるが、実際には春と秋に通過していく旅鳥としての印象が強い。主に林床で地面に溶け込むようにひっそりと採餌しており目では気付きにくい、時折小さく「チッ、チッ」と鳴くのでその声が発見のきっかけになることも多い。

寒気が緩み始め、だんだんとプラス気温が増えてきて雪解けが一気に進み始めると、鳥たちの行動にも変化が表れます。ウソは芽吹いた桜や梅に、オジロワシは氷が解けた川や沼に、ミヤマホオジロは雪が解けた地面に…と、春を待っていたかのように姿を見せる野鳥たちはそれぞれの環境との結びつきもイメージしやすいのではないのでしょうか。街中は歩きやすい道が増えても野鳥が見られるような場所はまだまだ雪深いところも多く長靴は必須ではありますが、ぽかぽかとした陽気の中、土のおいをかいだり、ふきのとうを見つけたりと春の訪れを感じられて穏やかな気持ちになれるのがこの季節のなにより好きなおところです。

## Shooting Postscript



3名様

### 1 キリン イミューズ ヨーグルトテイスト

500mlペットボトル 1箱24本入り

ヨーグルトのような味わいと甘さを感じながらも、すっきりとした後味の良さを実感できる味わい。プラズマ乳酸菌1,000億個配合。

提供 / 北海道キリンビバレッジ株式会社



1名様

### 2 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

### 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・自炊レシビ・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掲載店舗で行ったor行ってみたいところは？ ⑮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】  
2025年4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

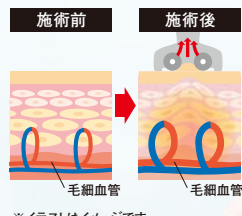
ふりがな 氏名		ニックネーム	
住所 〒 -		電話番号 ( )	
性別 女・男	年齢	職業	
ノンルーージュはどこで入手しましたか？			
今月号で面白かったページとその理由は？			
今月号でつまらなかったページとその理由は？			
今後取り上げてほしい特集は？			
ここ2、3ヶ月の間に購入した雑誌や読んだフリーマガジンをお書きください(無ければ空白可)。			
下記から関心のあるものを選んで○をつけてください(複数回答可)。 ファッション・スキンケア・メイク・ネイル・エステ・美容室・外食・ランチ・自炊レシビ・カフェ・スイーツ・観光・ホテル・ペット・医療・貯金・芸能・その他( )			
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	



この春始める!!

# 結果重視の 本気ダイエット!!

## 【EMS付き】筋膜リリース専用機 ハイブリッドメディセルとは?



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。メディセル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。

※イラストはイメージです



▲30代女性 全身10回施術 ※結果には個人差があります

## 【EMS付き】ハイブリッドメディセル 全身ぜい肉分解コース120分

通常 19,800円  
**ノンルーージュ 特別価格** **8,800円** (税込)

**ノンルーージュ限定特典**  
 寝るだけ筋トレスクワット3万回の効果!!  
 マッスルダイヤモンド20分  
 +小顔ヘッドケア付き

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

[MAP]   
 北白石中学校  
 マハロ★  
 セブンイレブン 274

公式HPはこちら!