

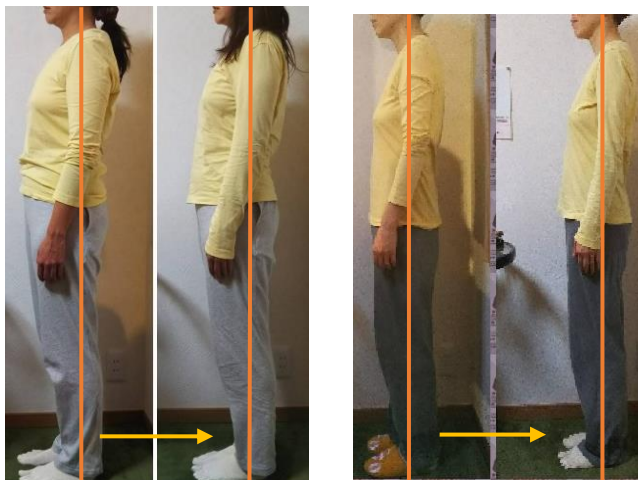


自分で「反り腰」治してみませんか？

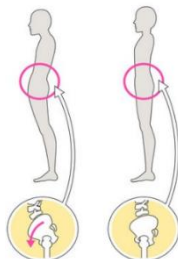
年が明けて早いものでもう一カ月が経とうとしています。本年も Rana は新しい事にチャレンジしつづけたいと思っていますので宜しくお願い申し上げます。

今回は新しい試みである「根本解決メニュー」のお知らせです。

Rana のお客様の**お悩み第一位**は**首・肩こり**です。



骨盤の前傾 正しい骨盤

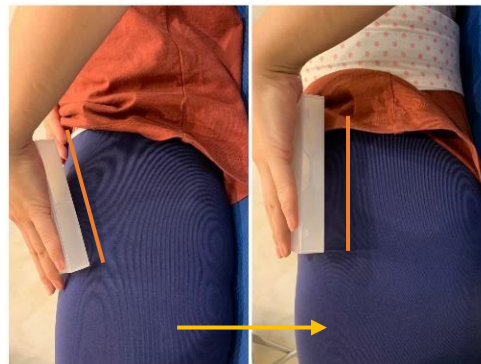


上のお写真のお二人も例外ではなく、かなり強い首こり・肩こり・頭痛に悩んでいらっしゃいました。首肩コリがひどい方や腰痛のある方のほとんどが「反り腰」なのです。

反り腰とは骨盤が前に倒れている状態です。

そうすると背骨が後ろに歪み、頭は前に出ます。さらに骨が歪むと内臓が下がって臓器を圧迫し便秘になったり、お腹がポッコリしたりとスタイルが悪くなるだけでなく、様々な健康被害に繋がります。

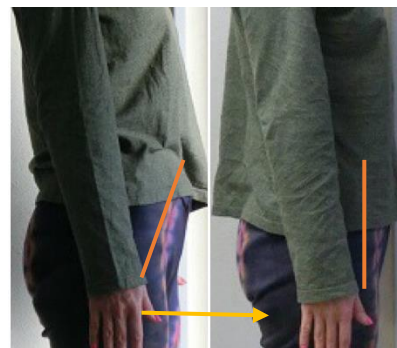
アフターのお写真で反り腰が改善していると**バストUP**も**ヒップUP**もして**お腹もスッキリ**しています。



左のように触って骨盤が引っかかるようなら立派な(?)反り腰です。右のフラットな状態が理想です。新メニューを試した前後のお写真です。

反り腰になる原因は人それぞれですが、お腹の筋肉の衰えや内ももの筋肉が硬くなる事が最大の要因です。骨盤が倒れた状態で姿勢を良くしようと胸をはると余計に反り腰がひどくなります。

弊社で施術をさせて頂いて、その時にはボディラインも反り腰も整って痛みが取れても、反り腰が改善しきれないとまた元に戻ってしまうのが私達の悩みでもありました。



こちらは従来の施術前後のお写真。上の画像と同じく施術後は反り腰が改善していますね。

でも今までと同じ身体の使い方、日常生活だとしばらくすると元通り・・・!?

そこで新しいメニューとは**ご自身で出来る**、反り腰改善エクササイズ
のレッスンです。それは特殊なベルトを使ったエクササイズです。



エクササイズと言いますが「寝
るだけ」や「座るだけ」の誰でも
出来る簡単なものです。

肩・首コリが辛い方・腰痛がある方・疲れやすい・呼吸が浅い・スタイルUPしたい。そんな皆さんには是非覚えて欲しいエクササイズです。
覚えてしまえば一生ものです！1回でも変化はありますが、身体は毎日重力の悪影響を受け、日々の生活でまた歪んでいきます。
エクササイズを取得したら続けることがとても大事！やっているとお身に身体が楽になりますよ。
まずはお試しで体験してみてくださいね。

美骨セルフレッスン初回体験会

体験 (約 90 分) ¥5,000

※二名様での同時体験も可能です。
※ボディラインのはっきりわかるタンクトップとレギンス等（下着の透けないもの）をご用意下さい。
お持ちでない場合はお貸し致します。



知っておきたい豆知識



《つい見過ごしがちな基本の洗顔法》

寒い外気にさらされるこの季節、お肌乾燥していませんか？
その乾燥肌、実は毎日の洗顔のせいかも？
今一度洗顔のポイントをおさらいしてください。

① お湯を使わない！

寒いとお湯で洗いたくなりますがぐっと我慢！体温以上のお湯を使うと皮脂も必要以上に取れます。

② 石鹸はしっかり泡立てて！

逆さにしても落ちない位弾力のある泡が理想です。洗顔ネットを水で濡らすとしっかりした泡は立ちにくいので注意！



③ 泡をお顔に押し付ける様に洗う

お肌をこするのは厳禁！シワの原因になりますよ～

④ 洗い過ぎない

クレンジングからのダブル洗顔をしていませんか？丁寧に洗えば（通常のメイクなら）実はクレンジングも必要なし！Rana オリジナルのSarah「潤」石鹸なら優しくスッキリ洗えます。



ポイントはやさしく丁寧に！
今日から意識してみてくださいね。

「潤」石鹸 ¥2300 (税抜)

24時間ご予約受付中

ラナ HP



ご予約サイト



ラナLINE追加



東生駒ラナ



0743-61-5276

奈良県生駒市辻町771-17