

THIS MONTH TOP NEWS

情報カタログ

巻て話語沸騰の読者参加型情報コーナー。読者・フェイマーズが、ショップスタッフが、そして街の情報通が発信する正真正銘のロコミ情報!! アナタの投書も受け付け中だ

町中リラクゼーションづくし



他にはどんなリラクゼーションがあるの?

東洋医学の代表とも言えるべき「ツボ」はこれまでの鍼灸や指圧だけでなく「アロマ+ツボ」「エステ+ツボ」と様々なジャンルとの組み合わせで注目度もアップ。高いイメージがある「フットケア」も、痛いばかりじゃなくて、外反母趾から巻き爪、タコや魚の目まで解決してくれるなどバリエーションは幅広い。美容室でお願いできるのは「頭皮ケア」。もちろん「鍼灸院」ではその道の先生の治療で、東洋医学の力に感服!

家でもできるリラクゼーションは?

オイルにキャンドル、お香とそのバリエーションもワンサカの「アロマテラピー」は、香りがアナタを癒してくれる。会社でも電車でも使えるのはカンタン「ツボ押し」グッズたち。ドラッグストアにすらっと並ぶから選ぶのに迷って困るほど。お風呂でできる泥パックなんかで「家エステ」もあり。はたまた友達とツボの押しあいなんかもやってみては。

会社でもできるカンタンツボ押しはないの?

目を使いすぎたな〜って時にはこめかみにある「太陽(たいよう)」を。触ってみて、こめかみのへんこんでる辺りが、そう! そこです。左右の眉頭は「攒竹(さんちく)」、眉と眉の間は「印堂(いんどう)」と3つが並んでいるから、眉間を揉むのも眼精疲労に効果的。肩こりや頭痛にも効くのが、手の親指と人差し指の間の手の甲側「合谷(ごうこく)」。以上がいつでもどこでも使えるツボ3つ。

アロマ・クイックマッサージ OL御用達のサロンは アフター5が手頃です



体と心のコリ、ほぐしてみせます! 木内暁子/マッサージセラナー

「ワタシだって考え悩むし、肩もこるのよ」というOL諸君は、ラトーネ四条店にカモン。客層はほとんど20代、スタッフも同年代の女性とあって気軽さは抜群。価格もお手頃です。頭の堅い上司にひとこと意見するよりも、もっとスッキリできることうけあい。足のむくみや肩こりには指圧を取り入れたスポーツマッサージのクイックを。精神的ストレスの解消には、個室でゆったりできるアロマがおすす。好きな香りをその場でブレンドするので、あなただけの香りが楽しめますよ。今ならお得なアロマお試しアフター5メニューを実施中。19時〜21時まで、アロマフットマッサージ30分とアロマハンドマッサージ30分がどちらも20%オフの2800円也。

ラトーネ 四条店
京都市中京区四条河原町東入ル
阪急デパート東隣 池部ビル7F
0120-029-193/075-213-2919
10:00~22:00/無休



36種のアロマオイルの中から、気分や体調に合わせて好みのままにブレンドするのがココの得意。他にネイルケアもあり

マッサージ足25分 2000円〜、首・肩・背中+足底35分3000円〜など。マッサージの部分、時間、強弱のクエストしてね



疲れたカラダにくだればれ気味のココロ。美味しいごはんや休日の睡眠も癒してくれるけど、カラダの芯から元気になるには、専門家に任せよう。それがイチバン。明朗会計の安心心リラクゼーションを訪ねてみよう。

エステ

どうせならリッチな気分がいいでしょ？

横手みなみ/エレクトーン講師



場所は大丸京都店7階。落ち着いた雰囲気の中、笑顔で迎えてくれる美人顔のエステイシャン達。普段味わえないゴージャスな気分になれるのが「パレ・プラン」。初めて行く人たちのためのトライアル5000円なら、美顔、脱毛、ボディの60分コースのうち一つが選べます。皮膚科学や栄養学など科学的な理論に基づいたエステはモチロン効果抜群。私がやったのは美顔コースで、まずはカウンセラーさんと一緒に食生活や肌の悩みなどを総合的に分析。自分にあった施術をみつけます。メイクを落とし、毛穴の汚れまでキレイに吸引したらオイルマッサージへ。肌質によりスベスベのスクアラン油が鎮静のローズ油を使い分け、約20分間のマッサージ。思わず眠っちゃう位の気持ちよさです。



他にもアロマやタラソテラピーなど多彩なコースが揃う。自分へのごほうびとして通うのもよさそう



20才過ぎれば肌の老化が始まる。ストレスと疲れでポロポロだったならかなりやばいよね。早目に手はうってこう

パレ・プラン

京都市下京区四条高倉 大丸京都店7F 075-256-1611 10:00~20:00/水不定休

電話番号は、

あなたの顔です。



名刺替わりになる
覚えやすい素敵な
電話番号を
必ず、取得代行
いたします。

2255、7711、0088など
2ケタ連番 ¥25,000~

0001、0003、0009など
0連番末尾一ケタ選択
¥35,000~



1111、2222、6666など
4ケタ連番 ¥50,000~

5000、3000、6000など
1000番台 ¥40,000~

0020、0400、1234など
任意4ケタ指定 ¥60,000~

<http://www03.u-page.so-net.ne.jp/sa2/mrkyota>

お電話は

075-622-4444

電話番号代行サービス

携帯電話の番号のお取扱い
および良番買取委託販売もいたします。



アロマテラピー

一歩入れば気分もスーッ

町家のエステはいい匂い

一日中会社のビルの中で過ごす。コンクリートジャングルってこんな事をいうのね。ってストレスもピークだった時に教えてもらったのがここ。町家を改装したエステサロンなんです。花、草原、風、森をそれぞれイメージしたアロマオイルが日替わりで焚かれ、何ともいい香り。天窓からこぼれる光や坪庭の石灯籠など町屋らしい和のテイストがなごませてくれます。お気に入りの30分のフットケアコース。太ももから足裏まで全体にくまなく発汗作用のあるジェルを塗り待つこと15分。たくさん汗をかいて足がほぐれてきたらマッサージ開始。レモングラスやゼラニウムなど老廃物を出しむくみや疲れを取る成分の入ったオイルでしっかりモミモミ。足裏のツボ指圧までついて3500円は絶対オススメです。

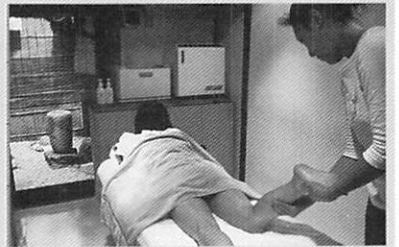
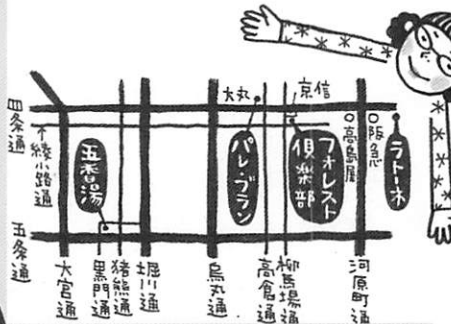


コースにすればもっとオトク
樹野未央/OL

フォレスト倶楽部

京都市下京区錦小路柳馬場東入垣屋町43
075-344-0210 11:00~19:00/不定休(要予約)

「町家に移ってからは癒れにくくなった」とスタッフの方。木の感触が広々とした間取りの京町屋は、そこにいるだけでリラックスできるのだ



運ぶの足の自ツ
った人うは
まはとうに治
た人う。導り
の足指。蒸紙
れずツ分ボ
れ分ボ



入り口で売ってる「やわ肌の極」200円着けて
塩風呂の横のマッサージエリアでモミモミしよ

アカスリ

これで本当に3400円?

7種のお湯で体もトロリ

泡風呂、薬湯、電気風呂、露天風呂の塩風呂、サウナにあかすり。本当に銭湯?って位ゴージャスなのが5条の「五香湯」。私の定番コースは、主湯に10分入ったらサウナと冷水浴で汗をかき、ボディシャワーで全身を引き締め。その後泡風呂に20分浸かってから塩マッサージして露天風呂でシメ、ってやつ。わりとハードだけど、近ごろ運動不足気味な私には結構これが心地よいのだ。汗をしっかりとった後はしっかりと水分補給が基本。ココにはジュースはもちろんソフトクリームや生ビール、はたまた季節のアテまで揃う軽食エリアもあって湯上がりのリラククスタイムに最適。その他、予約をすれば本場韓国のあかすり40分4000円やオイルマッサージまでやってもらえる! 平日は空いて狙い目だよ。

五香湯

京都市下京区黒門通五条上ル
075-812-1126
14:30~翌00 (日7:00~、祝9:00~) /月・第3火休

チープな極楽探しならおまかせ
若菜利恵子/大学生

