

## 岩盤浴サロニアセリア



岩盤浴入浴料金 三層/丸200円(税別) 金層/330円(税別)  
アロマチェイティングコース 30分/4150円(税別)

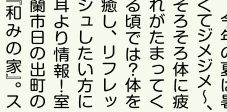
イロコースマリーオイルの最強の組み合わせでフェイシャルエステ、香りのマッサージで癒されリフレッシュ、心地良くて知らぬ間に眠ってしまいます。全身にツながる顔のツボを刺激することで内臓にもアプローチして女性ホルモンを活性化してシミ・ソバカスを消滅に導きます。

るみやむきに効果あり☆オイルで血巡りを良くした後には岩盤浴で老廃物を汗とともに汗腺から排出して「いや、なんだよ」との体感。すべて終わった後はスキスリして夜はぐっすりぐっすり眠れる。この「いや」と「ぐっすり」の気持ち良さ、一度体験するとクセになっちゃうこと間違いなし！

日焼けやエアカンでお肌もかなりお疲れ気味...というごとき。室内の岩盤浴サロニアセリアアロマチェイティングコースで心も体もゆるっとほぐされてきました。良質なローズアロマソリュートオイル

**岩盤浴サロニアセリア**  
室蘭市中央町1-49  
室蘭プリンスホテル2F  
営業時間 女性専用10:00~21:00 (最終受付19:30)  
電話 0143-22-5555(予約可)

## 手もみなごみの家



今年の夏は暑くシメシメ、そのまの体に疲れがたまっている頃では体を癒し、リフレッシュしたい方に耳より情報！至福の日の出町「和みの家」

スタッフは牧さん・松井さん。足つぽ、全身も全身で癒してくれます。さよと涼しい部屋に案内されて全身60分コースを体験。うつ伏せ状態でベッドに横たわり、上半身から下半身へ「ヒンミツ」揉みの途中で指圧が入ったり、途中で横向きになって揉みほぐすのがこの特徴。体の中がじわ〜と暖かくなり

睡眠が...木算にも取材中に爆睡。首・肩・腰から足の先まで丁寧に揉みほぐされ、立ち上がる体が軽くなり、関節の動きが良くなったかも！私の率直な感想です。よ〜揉み屋に巡りして最終的にここに決めたという方が多いのも納得。市内周辺が広い専用ベッド持参もOKなので、自宅での癒し探ひもオススメです！

**手もみ なごみの家**  
室蘭市日の出町1-6-9  
MS サンライズ 1階 102号室  
営業時間 10:00~20:00  
定休日 火曜日  
電話 090-1386-3052 牧(♀)  
090-5595-0875 松井(♀)

# 夏疲れの体ケア 特集

爽やかな風に秋の気配を感じます。そしてもう一つ感じるのが夏の疲れ！日焼けのダメージ肌、冷たいもので弱ったお腹、エアコンでなんとなくダル重なかラダ。季節の変わり目には色々な疲れが出てきやしませんように。

そこで今回はからだりセット♪小さな疲れのうちに解消して、大きなトラブルにならないよう、そして過ごしやすくなる次の季節のために、体調管理は万全にしておきましょう！

## MKマンティールール 若草店



暑さやエアカンで自律神経が乱れ気味の今、最近では暑いのに汗をあまりかかない方も多いとか。そんなと体内に熱がこもり、体がダルく感じたり熱中症を引き起こしてしまふ事にも！そんな夏の体ケアには、『MKマンティールール』のハリ風伝統のオイルンパマッサージュに沿って親指や手のひらでリンパの流れを整え疲れやコリをのほのほもろろん、体の中の老廃物も出しやすくなるから、ダルさやむくみも解消されて、その上、基礎代謝を補ってくれる程よい圧が痛々しい！日本人向けに調合したオイルは肌に優しく敏感肌の方にも安心。オイル効果で白焼けやエアコンによるダメージ肌も同時にケア！本来持つ自然治癒力を高める効果もありなので、体の中からリフレッシュ！ハリ式オイルンパマッサージュも癒される至福のひと時はいかが？

**MKマンティールール若草店**  
登別市若草町2-13-9  
シルク21 若草101  
営業時間 10:00~20:30  
定休日 月曜日  
電話 0143-84-4770 (完全予約制)

## もみの木



日々の生活の中で溜まってしまう疲れやストレスから肉体的な不調をこりこり解消して、その疲れ、目眩、頭痛、足のむくみや冷えなど、の原因につながるのとは異なるのが、症状が重くならないように、またお悩みの方向にアプローチ。全身60分コースがオススメ！まずは実際に体験し、ご自身では知識と経験を生かして、全身の経路にそった丁寧な施術で筋力の緊張を解きほぐし、揉み、擦るなどの手わざを駆使！優しく徹底的にコリをよこす！

街のほくほく屋もみの木の全身60分コースでは10分からの施術も可能なので、お買い物のお合間やお仕事帰りにみもに体メンテナンスしてみましょ！

**もみの木**  
室蘭市東町2-20-4  
営業時間 10:00~20:00  
定休日 第3金曜日  
電話 0143-41-2777

## サロンドフルベール



写真はおオプションのデトックスです！

●エイシャル(ファットマッサー)付  
通常60分6000円が、今日限定60分2000円、  
●アロマチェイティングのみアロマチェイティングが2000円付でデトックス(特別マッサー)50分が、  
肌荒れなんてイヤ！そう思ったらず

サロンドフルベール！今回は特別に会員限定の炭酸泡パックを体験！もっちり濃密泡が気持ちいい！しかも炭酸が溶け込んだ超濃密泡なので毛の汚れ、ベタつきを一気にクリア！血行促進効果も、くすみかな夏の肌に透明感UP！フェイシャルコースはお肌の診断からフレマッサー、レンジンジン、洗顔、フットマッサー、さらして、デトックス効果を高め、お顔の透明感や小顔効果が得られますよ！夏特有の頭痛や体のたるさもリンパマッサーで脳に刺激を与え、自律神経やホルモンバランスを整えて軽減できそう。顔張った自分への癒し&効果抜群！エステをぜひ体験してみてください。

**サロンドフルベール 伊達東店**  
伊達市東浜町51-76  
営業時間 9:00~20:00  
電話 0142-22-0385

**サロンドフルベール 室蘭八丁平店**  
室蘭市八丁平2-49-6  
営業時間 10:00~18:00  
電話 0143-45-6516

●炭酸泡パック&コラーゲンマッサー付  
米ぬかしっとりクオタル3点セット 5800円(税別)

## 苦小牧温泉 ほのか



ちよと足を延ばして苦小牧市糸井。国道36号三皇本店の目の前ほのか。疲れを癒して身体も心も元気になれる韓国式アサリを体験しましょう！充分に汗をかかほと温泉を堪能し、ホント洗い・軽いリンパマッサーの30分コースプラス海藻リンパマッサーがついてる40分コース、ロイヤルコース、パーフェクトコース90分×2、ニューロイロイロアサリが痛そうないメジャーがありませんか？とんでもない！心地よい快感であつた30分間！時間が過ぎていきます。終わりの爽快感は格別でクセになるうー足の裏のくすくすたいのをクツと堪えてガマンガマン。月々2回のペースで通うのがオススメのこのほのか、床屋さん気分はいかが？

ヤスコさんは10年以上のベテランなので会話も楽しけれど、ツツツとリフレッシュできて最高です。予約が決まったら予約がオススメ！

**苦小牧温泉 ほのか**  
苫小牧市外井124-1  
営業時間 9:00~24:00  
定休日 無休  
電話 0144-76-1126 (予約)0144-75-6006