

## リラクシア 登別店

Tel.080-5592-4521

📍 登別市富士町1-14-10

🕒 10:00~22:00

📅 定休日なし



ボディケア 60分 ¥4,400(税込)

骨盤調整を盛り込んだボディケアが特徴のこちらのサロン。完全プライベート空間で今の時期は嬉しい♪顔や頭、肩甲骨まわりのケア等も含まれていて、肩こりや首こりにお悩みの方へオススメなんです。今の身体の状態をしっかり見て丁寧に施術してくれるから、つらい部分がすごくラクになってスッキリ♪ドライヘッドマッサージやホットストーンとメニューが豊富などとても魅力的。希望に合わせてピンポイントに癒してもらいましょう☆  
そしてWebでサクッと予約できるところ&夜遅くまで営業しているところも嬉しいポイント。前日までの完全予約制です♪



## 整体サロン sakura

Tel.0142-33-4252

📍 伊達市鹿島町32-2

🕒 10:00~20:00(予約優先)

📅 日曜日・他不定休あり



30分コース  
¥2,000(税込)~

伊達の市役所通でピンクの看板が目印の、おしゃれでカワイイ整体サロン。店長の坂井さんが全身を丁寧にしっかりと揉みほぐしをしてくれます。骨格骨盤ストレッチは、普段自分では伸ばせない部分をソフトに伸ばしてもらえるので、体がスッキリして軽くなる～☆肩こりからくる頭痛、仕事の疲労やストレスに悩んでいる方にオススメです♪自宅のできるストレッチなども教えてくれるので、出来る範囲から始めて毎日の習慣に☆そうすると、プロにほぐしてもらった身体の軽さが長続きするかも!

身体がガチガチの方、整ったしなやかなカラダをつくるきっかけになりますよ☆



Facebook  
◎新規のお客様は3,000円以上のコースで500円割引  
◎ポイントアプリダウンロードでさらに500円引

## りれいしょん〜縁〜

グリーンデパート店

Tel.0143-46-1520

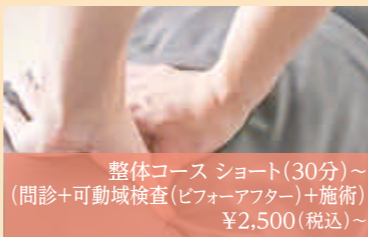
📍 室蘭市中島町1-21-4

グリーンデパート1F

🕒 10:00~18:00(予約優先)

📅 毎週木曜日

※グリーンデパート休館日に準ずる



整体コース ショート(30分)~  
(問診+可動域検査(ピフォーアフター)+施術)  
¥2,500(税込)~

近年、病院のリハビリで取り入れられている手技「六層連動療法」で施術してくれるお店。以前はリラクゼーション系ボディケアがメインでしたが、新しく生まれ変わりました☆怪我や手術、病気などで作り出されてしまった深層部の癒着や硬結を、筋膜や関節を連動させて剥がし取る技術がスゴイです♪上がらなかった腕が上がるようになったり、曲がっていた腰を伸ばしたり。腕や足をゆっくり動かし、強い刺激もないからリラックス出来ちゃう♪腸の動きも改善されるとか。また、オイルトリートメントなどのボディケアをご希望の方は、宮の森店へどうぞ♪



## 耳ケアサロン LOTUS

Tel.090-7059-8792

📍 登別市片倉町2丁目

🕒 9:00~17:00

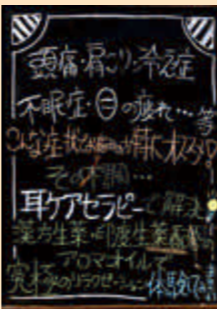
📅 不定休

◎完全予約制。女性も男性もOKですが、男性は紹介が必要です。



初回お試しコース(施術のみ・30分)  
¥1,500(税込)

胆振でたった1人だけ、「耳ケアプロセラピスト」の資格を持つ方のサロン!今回体験したのは初回お試しコース。メイクをしたままで、着替えなくてOK☆漢方生薬と印度生薬配合のベースオイルを使って、施術スタート。オイルの香りと手のあたたかさが心地良い～☆癒される…♪イタ気持ちいいところは、体の不調があるところなのだとか。肩こりと足の冷えを的確に指摘されました…。耳にしか触れてないのに、すごい!耳は「全身の縮図」と言われ、だから触れると体の不調がわかるのだそう。疲れが残る、熟睡できない、頭痛、更年期障害、ストレス、冷え性などの悩みがある方にオススメです。極上の心地良さですよ♪



## ほぐし&リラクステと

Tel.0143-45-3121

↑楽々温泉に繋がりますので「てとへ問合せ」とお申し付け下さい。

📍 室蘭市宮の森町4-22-17

楽々温泉内2F

🕒 12:30~最終受付21:00

📅 火曜日・第3水曜日



全身もみほぐし(60分)  
¥3,500(税込)

「頑張り続けるココロとカラダを丁寧にほぐします」をモットーに掲げるサロン♪身体の悩みに寄り添い、真心を込めて施術してくれます☆全身の疲れや肩こり、腰痛、むくみ等、日常の様々な症状に対応。気さくなスタッフさんなので、身体の不調も相談しやすいですよ♪心地良いマッサージだけでなく、良いアドバイスも頂けるかも。平日・土日祝でも夜21時まで受付OK!楽々温泉で温まって、そのまま行けるのも嬉しいな☆もみほぐし(30分)のお試しから、全身もみほぐしロング(90分)5,000円までコースいろいろ。オイルフットケアもあり、もみほぐしとのセットになったコースもオススメです。



## ボディケア Re.これっと

Tel.0143-84-8007

📍 室蘭市中島町3-14-13

🕒 9:00~24:00(最終受付22:00)

水曜日:9:00~18:00(最終受付17:00)

(祝祭日は通常営業)

📅 不定休



全身もみほぐし(40分)  
¥2,860(税込)

仕事がお休みの日や、子どもが幼稚園に行っている間など、平日だからこそ受けられるお得なセットプランはいかがでしょう?全身もみほぐし60分+足つば40分、合わせて100分じっくり癒してもらえて5,800円!通常価格から580円がお得になります☆オプションでホットストーンも追加できちゃう♪温かさでリラックス効果抜群です。また、足つば単体や、スポーツ整体、ヘッドリフレなど、目的に合わせての施術リクエストにも応えてもらえるのが嬉しいところ。仕事でパソコンを常時使う方、スマホをよく見る方も、首や肩のこりをしっかりほぐすと身体がとてもスッキリしますよ☆



# 自分メンテナンス



整体・マッサージ・ツボ押し etc..

仕事に家事、育児…ストレスを抱えながらも毎日頑張っている自分をたまにはプロにメンテナンス

してもらって、いたわることも大切です♪

今回は、年齢・性別を問わず、みなさんにオススメしたいメンテナンスばかりを、集めました♪

カラダがフレッシュすると、心のバランスが整った感じがして気分が上がる～☆

ご機嫌な自分をとりもどそう!