

## 4 King&Queen



気軽にセルフ脱毛☆料金は時間設定なので、時間内に好きな個所をどんどん脱毛♪機械の操作は簡単で、2名まで同時入室可能。友達や親子、ご夫婦で、手の届かない背中や、うなじなどを綺麗にスッキリ!お母さんがお子さんの脱毛を出来るのでとっても便利♪自分では大変という方なら、スタッフ脱毛で楽々つるつる肌に☆コラーゲンを生成する機能もあるので、肌のトーンが明るくなる、ハリが出るなど、肌を改善する効果も!セルフホワイトニング、オイルリンパトリートメントもオススメ。



☎0143-83-7848  
 所 室蘭市中島町1丁目23-25  
 ランドジップビル2F右  
 営 10:00~19:00  
 休 不定休  
 完全予約制  
 (当日予約もOK)

15分 2,900円(税込)~  
 ※初回は1,900円(税込)

## 3 Gly fitness



月会費不要!チケットでパーソナルトレーニングやスタジオレッスンに参加できます♪今回は、ヨガとサーキットヒップを体験。十分なストレッチの後、バランスポーズで体幹を確認!そして、インストラクターの元気な掛け声に合わせて、ステップ台とマットを使ったエクササイズ☆終わる頃には、良い汗をかいたスッキリ感に満たされます♪

イチオシはパーソナルトレーニング。運動効果に自信あり♪運動を習慣化できない方やひとりで運動する事が苦手な方におすすめです。



☎080-5830-8772  
 所 登別市富岸町2丁目12-2  
 営 レッスンスケジュールはHPをご確認ください  
 休 不定休  
 P あり

チケット料金  
 ・スタジオプログラム(フィットネスメニュー)  
 1回 900円・5回 4,250円・10回 8,000円  
 ・パーソナルトレーニング40分(ジムメニュー)  
 1回 3,300円・5回 15,330円・10回 29,500円  
 ・パーソナルトレーニング80分(ジムメニュー)  
 1回 5,500円・5回 25,500円・10回 49,500円

季節の変わり目、忙しい毎日に流されて、「美の追求」が後回しになっていませんか?自分のポテンシャルを最大限に引き上げて、もっと綺麗になりましょう。癒やされながら美しくなれる、「キレイをカタチにできる場所」を厳選セレクトしてみました!

# セルフ&ボディケア特集

体と心にご褒美を

## 2 LuxuL



店舗限定金額デザイン  
 4,400円税別~

人気の店舗限定金額デザインをはじめ、様々なバリエーション、また、持ち込みデザインにも応じてもらえます☆季節や行事に合わせてのデザインや色でネイルしてもらおうと、なんだかウキウキしたり、お出掛けしなくなったり♪女性だけでなく男性も、ハンドケアと爪のお手入れで「綺麗な手ですね」と言われちゃいましょう!年間会員に登録すると全メニューが20%オフのお得な制度もあります☆

夏に向けてFoot角質ケアもオススメ。この機会に手とネイル、足のかかとまでもつるつるにお手入れしてみませんか!



▲予約サイト



▲Instagram



☎0143-84-9822  
 所 室蘭市中島町1丁目19-11  
 MEGAドンキホーテ  
 室蘭中島店2F  
 営 10:00~20:00(受付9:30~)  
 休 休業日などの詳細はSNSをご覧ください  
 P あり

## 1 ALOHA SMILE



ハワイのマグマが固まった火成岩を使ったトリートメント。まずはヘッドオイルはレモングラス。肩から頭までじっくり揉み上げられると、髪も元気に、お顔もリフトアップ効果が期待できそう☆続けて背面へ。背中全体をオイルでマッサージ後に温めたホットストーンを滑らせて、体も徐々にホカホカ♪仕事なので睡魔と激闘です!施術後は筋肉がほぐれて体が軽く感じ、夜はぐっすり眠れました☆

冷ややむくみにお悩みの方、ちょっとお疲れ気味の方、ココには優しい癒しがありますよ!

・ホットストーン&オイルトリートメント  
 全身6,000円 全身5,000円  
 ・ドライヘッドトリートメント  
 寝て施術40分 4,500円  
 座って施術20分 1,000円



☎090-6268-5413  
 所 室蘭市中央町2-5-3  
 中央町整骨院内2F  
 営 月・火・土 11:00~19:00  
 (前日までの予約)  
 最終受け付け 18:00  
 休 不定休  
 浜町無料駐車場、大町無料駐車場をご利用ください