

ルトール プレス Retour Press

9
Vol.

■ 8/8(月)～11(木)は夏休み！



暑い夏がやってきましたね！
暑さに負けそうになりますが、なんとか乗り切っていきたいです。
さて、8月8日(月)～8月11日(木)まで夏休みとなります。整体院・バレエ教室ともにお休みです。バレエ教室は、振替レッスンとして5週目にレッスンをいたします。
皆様の夏のご予定はもうお決まりですか？

夏休み

8月8日(月)～11(木)

※ 整体院・バレエ教室ともにお休み

私はほぼ家にいる予定です(笑)
ではでは皆様、良い夏休みをお過ごしくださいませ！

■ 8月よりオープンクラス変更！



8月よりバレエ教室のオープンクラスを変更することになりました。今までは火曜日夜レッスンのみがオープンクラスとなっていました。8月より全曜日オープンクラスとして受けられるようになります。料金は少し上がって¥2,500に。それに伴い、今までは体験レッスン無料とさせて頂いていましたが、こちらも¥2,500にて受けていただく形に変更させていただきますことになりました。

お仕事や子育てで毎週通うことは難しいけれどレッスンを受けたいという方の為に、少しでもレッスンに来やすい環境を作りたいと思っていますのでどうぞよろしくお願いたします。

旧	新
¥2,000	¥2,500
火曜夜のみ	全曜日(月・火・木)
見学・体験無料	見学無料 体験 ¥2,500

■ 入浴剤で疲れを撃退！



最近のお気に入り第2弾！
今回は、入浴剤『エプソムソルト』です。
ソルトといっても実は塩ではなく「硫酸マグネシウム」というものです。
塩分は含まず、無色・無臭。イングランドの「エプソム」という場所で発見されたことが名前の由来だそう。
塩分を含まないため、24時間風呂や循環風呂でも使用でき、追い炊きも可能。
残り湯は洗濯にも使えるという優れもの。
刺激もほとんどないので、赤ちゃんから使える入浴剤です。

〈エプソムソルト〉
2.2 kg ¥1,340



※ ちなみに私は
小田急相模原駅にある
「AROMA BLOOM」と
いうお店で買いました。

マグネシウムは、筋肉の収縮・神経の伝達・体温調節など、人体が正常に働くことに大きく影響するミネラルの一種で、不足すると不整脈や吐き気・精神障害・筋肉の痙攣などが起こります。
そのマグネシウムを皮膚から吸収して補うことができるといわれているのがこのエプソムソルトです。
体内のデトックスや疲労回復、筋肉の緊張をほぐしたり、過敏になった神経を落ち着かせイライラを緩和するなどの働きが期待できるほか、便秘の解消や美肌・リラックス効果などもあるそうです。
浴槽のお湯の量に対して0.1%ほどの量を入れるのが通常の量といわれています。
ちなみに、付属の計量スプーンで5杯～10杯の量。けっこう入れます(笑)
このお湯に入った次の日はちょっと元気になる気がします。ぜひお試しあれ！



整体&トレーニングであなたのカラダをフルサポート

整体院 *Retour*
http://www.seitai-retour.com



少人数でしっかり習える大人のバレエ教室

Ballet Retour
http://www.ballet-retour.com



予約・お問い合わせ

☎ 042-810-8410

✉ info@seitai-retour.com