

美・宣言!

酸素美肌エステ

話題の酸素美肌エステで クイック・リフレッシュ!



O₂サロン La・BOO
(オーツサロン ラ・ブー)

ゆったりと横になりながらの酸素浴。仕事や買い物の合間のちょっとしたリフレッシュに



☎054(272)6155

オープン以来、口コミで支持を集めている「O₂サロン La・Boo」。今話題の酸素美肌エステ(オキシブレイズ スパ)が受けられる人気のサロンです。約10分間でお肌も心もすっきりリフレッシュ!アロマが爽やかな酸素パーや酸素カプセルもありません。酸素美肌エステは初回2800円。現在、酸素エステが1000円、カプセルが2500円で受けられるキャンペーンを実施中です。お出かけの際は、まず、お電話を。
DATA 静岡市葵区七間町13-20、石渡ビル2階。午前11時~午後8時、日祝日定休

まつ毛エクステ

輝く瞳でイメージアップ

BELLE ÉQUIPE 麗匠本店(ベルエキップ)



瞳の印象を変えてキレイに!アイリストがあなたにぴったりのスタイルを提案。「まつ毛エクステ」60本が5500円(通常8400円)に。新規のみ。
DATA 静岡市葵区麗匠2-7-2、静鉄新静岡駅から徒歩約3分、秀英予備校横。午前10時~午後7時(最終受け付け)月曜定休。予約優先 ☎054(252)3751

リラクゼーション

「笑顔つなぐおすわけのココロ」

うちな~たいむ



女性の健やかな心と体と幸せな笑顔。それが「うちな~たいむ」からのおすわけ。人気のオーダーメイドケアは30分4500円。女性専用。要予約。
DATA 静岡市葵区安東1-12-6。午前10時30分~午後7時(7時スタート可)火曜定休、そのほか月2回休み ☎054(209)8822 http://www.2.to/happy/

まつ毛エクステ

自然な目元で好感度アップ!

もみの木



入学式などの行事に自然な目元で好感度アップ!午前10時~午後4時に来店すると、通常80本1万500円が1000円割引に。1カ月後には無料メンテナンスも。
DATA 静岡市葵区追手町1-21、オーテシティビル1階。午前10時~午後8時、不定休。☎054(221)1414

サロン

10年先まで考えた、やさしさ

月の雫(しずく)



10年先まで考えた、やさしさが好評の「月の雫」。全メニュー、オールハンド。使用するオイル、アロマなどすべて無添加でオーガニック。初回お試しは5000円。ホームページは「つきしずく」で検索を!
DATA 静岡市駿河区谷田35-26-A102、県立美術館近く。午前10時~午後8時(応相談)不定休。要予約。駐車場あり ☎090(2269)9706

リラクゼーション

バラの香りに包まれてリラックス!! オリジナル「ハーブ&ローズテント」



リラクゼーションルーム ST

ハーブ&ローズテントとポディケアのセットで心地よさアップ。お得なチケットも



☎054(274)0290

4月1日(火)、「ハーブ&ローズテント」が、静岡に登場です。ローズを中心とした14種類のハーブを使用した注目のオリジナルリラクゼーション。体も心もすっきり。体の冷えや筋肉のこりにもいいとか。4月30日(水)まで、40分3600円が初回限定2000円に。そしてフェイテン純金の水をプレゼントしてくれます。ポディケア(30分3000円~)とのセットもおすすめ。まずは電話予約を。
DATA 静岡市葵区伝馬町8-1、サンローゼビル3階、109向い。午前11時~午後7時30分(予約は時間外OK)無休

ヘッドスパ

「ロイヤルヘッドスパ」を 1日体験講座で学びませんか



ヒーリングONE(ワン)

「ヘッドスパ」をRTA指定スクールで学び、今までの暮らしに「気持ちいい」をちょっとプラス

☎054(255)2012

下記サロンでも予約受け付け中

Salon de lotus (サロン・ド・ロタス)
藤枝市小石川町4-19-32
☎054(207)7228

RTA指定スクール。(スタイル。)
静岡市葵区内牧72-2
☎054(296)2830

頭のトータルエステで、ロイヤルヘッドスパを学びませんか。「1DAYロイヤルヘッドスパ」(実技はシャンブーレス)は4月3日(木)・14日(月)、「1DAYリフレクソロジー」は4月1日(火)・20日(日)、「1DAYベヒーママッサージ」は4月12日(土)・22日(火)に行われます。
受講料は各1万7000円、定員6人。午前10時30分~午後3時。1日体験講座受講終了の内閣府認定NPO法人ロイヤルセラピスト協会(RTA)発行の修了証も。申し込みは各サロンまで。
DATA 静岡市葵区昭府2丁目15-25 201、午前10時~午後7時30分、日曜定休。完全予約制。駐車場あり

エステ・ヨモギ蒸しほが

トータルビューティーを目指す 美と健康をサポート



落ち着いたアジアンテイストの個室で受ける「タイ古式」。スッキリ癒されそう



☎054(653)3030

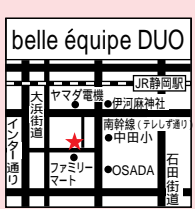
トータルビューティーア・リ・ピ・ラ
オールハンドのエステで定評のある「ア・リ・ピ・ラ」(7階)。昨年11月には4階に、美肌や冷え、女性に特有の悩みに良いとされる12種類のハーブを使用した「よもぎ蒸し」ルームと、「タイ古式」ルームがオープン。組み合わせ自由で、トータルに女性の美と健康をサポートしてくれます。4月末日まで、よもぎ蒸しとタイ古式が30%オフに。エステは初回のみ1万5000円で受けられます。完全予約制。電話で予約後にお出かけを。
DATA 静岡市葵区中町7-2、沢野ビル4階・7階。午前10時~午後8時、月曜定休

フェイシャル・エステ

春の肌トラブルに負けない! 私はココからキレイになる



店内は個室。ゆったりくつろげる空間が広がる



☎054(287)8122

belle équipe DUO (ベルエキップ・デュオ)
春は乾燥で肌がボロボロ...季節の変わり目にかかる肌トラブルを、「ベルエキップ・デュオ」で癒やしてあげませんか。4月末日まで、顔からデコルテまでを丁寧にケアしてくれる「ベーシックスキンケア」(70分)通常9450円が4500円に。気になる部分をもみほぐしてくれる「インド式スリム体験」(90分)通常1万2600円を6300円で受けることができます。キャンペーン価格は新規のみ。女性限定。要予約。メールでも予約可。eabd@1cs.jp。
DATA 静岡市駿河区馬淵4-10-6、2階。午前10時~午後7時(最終受け付け)火曜定休。駐車場あり

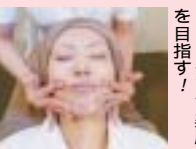
エステティックサロン

新登場!! 大人気のカラーゲンの美容法 プライム・タッチ 静岡本店



「E(エレクトロ)・ポレーション」は、目元、口元、額、唇、あごの各部位に、「カラーゲン」を使う美容法

地元静岡で20年の実績を持つ「プライム・タッチ 静岡本店」。美顔と脱毛の確かな技術力と癒やされる雰囲気評判のお店です。今回、新美容法として登場したのが「E(エレクトロ)・ポレーション」。顔全体にカラーゲンを使うことで、年齢が表れやすい目元・口元のシワ、まぶたのこぼみ・たるみが気になる人にぴったり。肌の張り具合、くちびるのぶるぶる感で、5歳は若返ったようにリピーターも多いそうです。4月まで、顔全体コース(1回60分)通常2万2050円が、お試し価格の1万3300円。脱毛しながら美肌を目指す、顔の「カラーゲン再生脱毛」1回2800円も見逃せません。



カラーゲンで美肌を目指す!

DATA 静岡市葵区紺屋町1-3、岩久本店ビル7階。平日=午前10時30分~午後8時(最終受け付け)、日祝日=午前10時30分~午後5時、無休。駐車場なし http://www.primetouch.jp/



☎0120(124)379

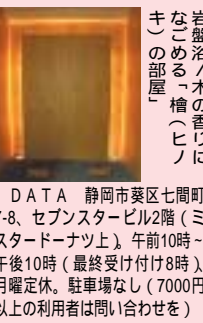
サロン

身も心も美しく!静岡市中心部に 女性専用「セラピーリゾート、誕生」 レディースセラピーリゾート Nagomi (なごみ)



アロマ酸素サロン(20分/1050円)、ひざ下フット・クイックケア(20分/2100円)でゆったりと。セットにすると2625円。総合的な施設なので、いろいろ体験できて一日中楽しめそう

今月、静岡市中心部の七間町通り沿いに、女性専用のセラピーリゾート「なごみ」がオープン。「美と健康と癒やし、をテーマに、アジアリラクセスが楽しめる、隠れ家的雰囲気のお店です。身も心もゆったりできそうなのが、「アロマ酸素サロン(酸素パー)」「ひざ下フット・クイックケア」。原石温浴(岩盤浴)ができる個室は、溶岩、ヒノキ、香り、水晶の4タイプ(2時間/1575円)。岩盤浴とセットになった「ビューティーフェイシャルコース」(1回/7350円)は、同店おすすめのメニュー。「有機ゲルマ温浴」(1回/1575円)、ネイルサロンなども注目です。3月31日(月)までに利用すると、酸素サロンの招待券(1050円分)がプレゼントされます。



DATA 静岡市葵区七間町7-8、セブンスタービル2階(ミスタードーナツ上)。午前10時~午後10時(最終受け付け8時)月曜定休。駐車場なし(7000円以上の利用者は問い合わせを) http://www.lymph-therapy-salon.com

☎054(251)4846



「叶匠壽庵 源氏物語千年記」 和菓子作り体験と懐石料理付き

エステトラベル(シグマ観光バス)



昼食は、旬の味わいが楽しめる本格懐石料理

石山寺にある国宝「多宝塔」
【行程】JR清水駅「西友」(6:00)=JR静岡駅南口「スルガ銀行」(6:30)=JR焼津駅北口(7:00)=叶匠壽庵「寿養生の郷」(懐石料理の昼食、休憩、買い物、叶匠壽庵でお菓子づくり、買い物など)=石山寺「源氏夢回廊」(見学)=焼津駅北口(20:20)=静岡駅南口「スルガ銀行」(西友)横(21:20)=JR清水駅「西友」横(21:20) 道路状況などで多少の時間変更あり

「叶匠壽庵」で和菓子作り体験と懐石料理付き。源氏物語千年記。源氏物語にゆかりのある石山寺を訪れ「源氏夢回廊」を満喫します。
添乗員 同行
申し込み・問い合わせ
旅行企画・実施はエステ
トラベル(静岡県知事登録旅行業2ノ45号)
☎054(272)0111

日帰りツアーを気軽に楽しむなら「エステトラベル」がおすすです。注目は、このほど登場した源氏物語千年記1000年記念企画「叶匠壽庵」。

作り手の体験も、ツアーに参加して平安時代に思いをはせてみませんか。
発行日 4月17日
(木)18日(金)20日(日)22日(火)24日(木)
旅行代金 大人1万4000円(観光バス、有料道路、駐車場、昼食代、お菓子作り、夢回廊入場料、保険)子ども料金は問い合せを。座席を利用する幼児は1000円
最少催行人数 30人

きのこと一緒に 牛そぼろ丼

【調理時間20分、1人当たりの熱量426kcal】



材料4人分
ご飯...茶碗4杯 牛ひき肉...200g ショウガ...2かけ 生シイタケ...4枚 エリンギ、マイタケ...各1パック キヌサヤ...8枚 塩、砂糖、酒、しょうゆ、みりん、サラダ油

産経新聞に掲載されている生活面から、レシピの一部を紹介します。甘辛味の牛そぼろときのこを組み合わせた丼物。忙しくて時間のないときにおすすめです。

作り方

ショウガ1かけはみじん切りにし、もう1かけは千切りにする。
生シイタケは軸を落とし、薄切りにする。
エリンギは縦半分に切り、4cm長さの細切りにする。
マイタケは石づきを落とし、適当な大きさに裂く。
キヌサヤはへたを取り除いて塩少量を加えた熱湯でゆで、冷水にとる。水気をさして細切りにする。
鍋に のみじん切り、牛ひき肉、みりん大さじ1 1/2、酒、しょうゆ、水各大さじ2、砂糖大さじ1を入れて一煮立ちさせ、中火であくを取り除きながら汁気がなくなるまで煮る。
別鍋にサラダ油大さじ1/2を熱してをいため、しょうゆ、酒、みりん各大さじ1で調味する。
器にご飯を盛り、の千切りを順にのせ、を添える。
【一口メモ】ひき肉は牛肉以外に豚肉や鶏肉を使ってもよい