

7月、夏！！ですね。暫く暑い！日が続きます。
熱中症予防はとても大切ですが、冷たい物の食べ過ぎに注意です。知らない間に身体が冷えて余計に、暑さを感じるようになります。食欲がない時も冷たい麺類よりも梅干しでおにぎりがいいですよ！体力キープです。秋ごろの夏バテ予防にも。



これからの猛暑を超えるにも
体力がいらします。

流れる出る汗💧を拭きながら熱い高麗人参
茶を飲むと冷えたお腹にしみわたるのを
実感いたします。お腹大切に。



イイですよ〜❤️

透明感とうるおいのある
お肌に。
サマータイム
ホワイトアルファシリーズ
ローション
SAMAYIM
ホワイトαシリーズ
ローション

今月の健康生活講座 7月20日(木)

毎月開催しています。11時～14時ごろまで

「小暑の頃の過ごし方」 参加費¥300

毎日の生活で健康を守りましょう！

病気のほとんどが生活習慣病と言われます。

私の生活を見直す事で健康を取り戻しましょう！

性格は変えにくいですが(笑)生活はかえられるかも。

毎月の季節の食材で昼食



特別講座があります
薬剤師の先生から
見た漢方
3回目です

心と身体の健康の為に生活を整える

いつもリバースをご利用下さり感謝しております。

日頃は、整体にいそしんでおります「この日を楽しみに頑張ってきたよ〜。」嬉しい気持ちで、いっぱいです。

ご予約をいただきお待ちする私たちも、楽しみな気持ちであります。

身体が疲れると心も疲れてきますね。イライラしたり、落ち込んだり、足裏と背中を少し押さえるだけで解放感があります。リバースは足裏からの整体が特徴ですが、20年変わらず、足裏はよほどの事が無い限り外しませんね。体調管理にはとてもたいせつな部分です。疲れたな〜そんな時は、是非。

かわらずお待ちしています。

最近に、オイルデコルテ再開いたしました。(女性専用)

ラベンダーオイルが心地よくリラックスいたします。

まいにちの生活にお役に立つ事を願っております。

※デコルテ

オイルの価格が上がりお値段を少し変えさせていただきます。



今月も登場

「イライラ」が
多くなったら……



うつかり、イライラ
あれよあれよ、もやもや
が気になる方に。
授乳時のママさんにも
おすすめです。