

プロの

メイク

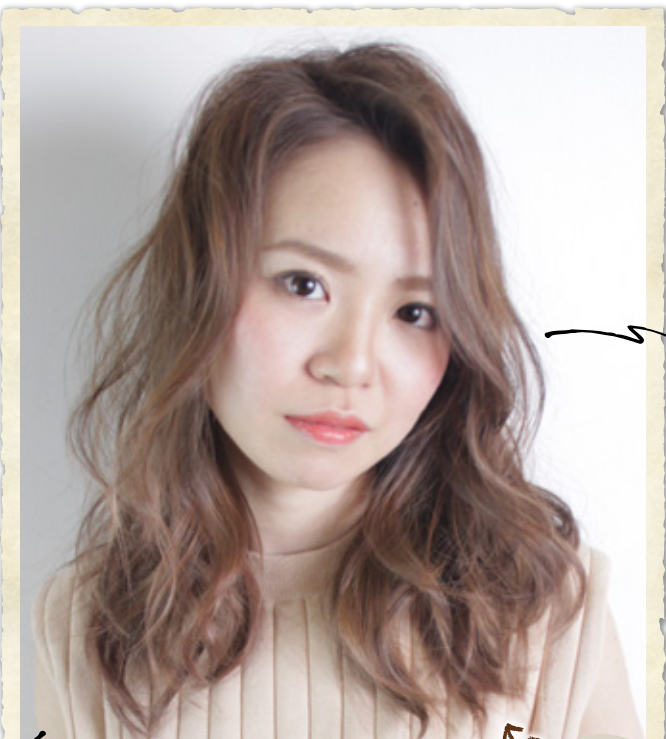
ヘアもメイクも♡キレイな私に大変身♡

ヘア

Make & Hairで 生まれ変わる!

日常も、デートもパーティーもお任せ!

プロによるトータルの提案で、
あなたの女子力もぐぐ〜んとUP!
この春の主演はあなたに決まり!



健康的なツヤ感重視
大人カジュアルな今ドキ顔

Hair Color

柔らかな色味に透明感の出るハイライトを入れた春夏にイチオシのヘルシー艶カラー。ゆるいパーマスタイルでふんわりorコテで巻いてふんわり。スタイリングで大人カジュアルな雰囲気仕上げました。



Before

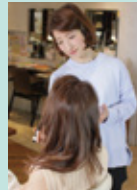
教えてもらいました!

EAST HAM head shop
チーフスタイリスト
メイクアドバイザー
窪田 純奈さん

美容師歴10年。同サロンにてカラーの責任者を務める一方、メイクやアレンジ技術にも定評あり。「お客様とのコミュニケーションを大切に、何でも話してもらえるような、近い存在になれるよう心がけています」。



Make Up



コンシーラーを目の下に入れて、顔全体のくすみを消し、ツヤ感と肌の透明感を出すのがポイントです。ヘアカラーと合わせた眉と、血色がよく見えるコーラルピンクのチーク、オレンジ系の鮮やかなリップで健康的な雰囲気の今ドキ顔に仕上げました。

初来店の方 咲きくら楽クーポン特典

★カット+艶カラー
+メイクアドバイス

14,000円→**10,000円(税別)**

カラーに合わせてメイクのお直し&アドバイス。カラーは+3,000円~5,000円でヘルシーグロスが付けられます。

髪を切る、染める だけじゃない ヘアサロンの活用術!

最近ではメイクやネイルなどヘアと合わせてトータルで“キレイ”“可愛い”を提案してくれるヘアサロンが増えています。

ヘアサロンでメイクするメリットは、“メイクはメイク”と区別せず、ヘアとメイクを関連付けて考えられるところ。髪の色や肌の色、服装や好み、お出かけする場所や目的に合わせ、自分に合ったメイクとヘアの提案をしてもらえます。今回はEAST HAMの窪田さんにヘアとメイクでモデルさんを大変身させてもらいました!

「肌のくすみが気になって…。髪の分け目がベタツとして、明るくなった毛先がバサツいて何か疲れて見える…」とお悩みのモデルさんに、「ヘルシーでやわらかな色みのヘアカラーに、ツヤ感と透明感を意識したメイクで、大人カジュアルな雰囲気にしましょう」と窪田さんが提案。

作りこみすぎでない雰囲気が今年っぽい!ぜひ参考にしてみてください

まだある! オプションメニュー

※価格は全て税別

★アレンジ・セット

3,000円~
5,000円

カラーを使って土台から作りこむ「セット」と、コテなどでカジュアルに仕上げる「アレンジ」があり、シーンによって使い分けを。

★まゆカット

男性 500円
女性 1,000円

まゆを整えるのが苦手な人にオススメ!女性の場合はカット+アイブローメイク。男性の場合はカットのみ。

★ヘッドスパ

3,000円~

髪のパボリュームアップや薄毛対策はもちろんリフトアップにも髪がり小顔効果に!

★ヘルシーカール

7,500円~

パーマでのダメージを極力抑えたパーマ。毛先までツヤをキープ!

EAST HAM 全店共通

ヘア 初来店限定

①カット+艶カラー+メイクアドバイス

14,000円→**10,000円(税別)**

②メイク商品**5%OFF**

*コピー可 *1組全員使用可 *他券併用不可

有効期限 2016年5月31日

【取材協力】

EAST HAM head shop

住所 / 岐阜市加納栄町通3-6 2F

営業 / 平日11:00~20:00、土日祝10:00~19:00、第3日曜9:00~17:00

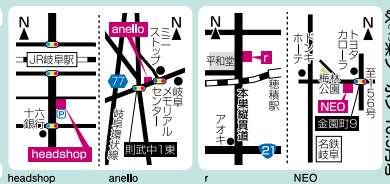
定休 / 月曜(祝日は営業)

Tel / 058-268-3693

http://eastham.co.jp/index.html

その他の店舗

○anello(アネーロ) 住所 / 岐阜市則武東3-1-3 Tel / 058-233-0939
○NEO(ネオ) 住所 / 岐阜市金園町9-6 Tel / 058-248-1815
○r(アール) 住所 / 瑞穂市別府277-2 Tel / 058-327-0324



ヘアサロン

ビューティー

Selene(セレーネ)
☎052-734-8860

リピーターOK!

咲さら楽
特別価格
ご利用券

*コピー可 *他券併用不可



高針3丁目

有効期限
2016年5月31日

咲さら楽クーポン'16.5月号



10種の厳選【艶トリートメント】 で髪に今までにない潤いを。

髪艶感、表情・年齢を表すとも!美髪であることは、若さの秘訣でもあります♡10種の艶トリートメントから髪質・ダメージに合わせて最良のものを選び、ワンランク上の大人髪へ仕上げます♪

リピーターの方もOK! SBI 咲さら楽クーポン特典

★カット+潤いカラー+艶トリートメント

11,010円→**8,640円**

★カット+縮毛矯正+艶トリートメント

16,950円→**12,960円**

other



Stylist / 濱田 茂樹

「いつまでも輝く女性であってほしい」という想いから、通いやすいお手軽プライスを実現し、高技術&心地よい接客であなたの理想のスタイルを叶えます。

セレーネ

Selene

住所 / 名古屋市名東区高針3丁目1203-2
営業 / 10:00~20:00(カット最終受付:19:00)
定休 / 年中無休
Tel.052-734-8860

広々とした店内で気持ち安らぐ一時を♡キッズスペースも完備しているのでお子様連れでも安心♪



La Coupe Artkey 金山店
☎052-339-1077

初来店の方限定

ヘアセット
メニュー
20%OFF

*初来店の方限定 *カード可
*他券・他サービス併用不可



地下鉄「金山駅」1番出口から北へ徒歩1分

有効期限
2016年5月31日

咲さら楽クーポン'16.5月号



Stylist / 小林美菜

スパニストによる資生堂スバが大好評!経験豊富なスタイリストの確かな知識と技術で、貴方の魅力を最大限に引き出します。

ラ・クーブ アーキー

La Coupe Artkey 金山店

住所 / 中区金山1-13-18 ヘルデマーレビル2F
営業 / 火~木・土 10:00~20:30、
金 10:00~21:30、日・祝 9:30~19:00
定休 / 月曜日
Tel.052-339-1077

スパニストによる資生堂スバが大好評!経験豊富なスタイリストの確かな技術で、貴方の魅力を最大限に引き出します。



プロによる上質ヘアセットで ONもOFFも可愛さ無限大!

結婚式やちょっとしたパーティーから女子会に♪かっちりし過ぎないラブで可愛いスタイルだから私服にも、お呼ばれの時にもOK!まわりと一気に差がつく、プロによる最旬ヘアアレンジで貴方のキレイを最大限に引き出します♪

初来店の方限定 咲さら楽クーポン特典 下記MENUより
20%OFF

★最旬ヘアセット **4,860円~**

★アップスタイル**4,800円**

★ダウンスタイル**4,200円**

※ご希望のスタイルがありましたらお気軽にご相談ください。



Back

SoLs-ソルス-
☎052-962-6333

ドライカット
+うるつや春カラー
+ [縮毛矯正、デジタルパーマ
などから1つ選択]
+天然ハーブのヘッドSPA
+つやめきトリートメント
+ホームケア約2週間分
(SBI)
15,000円

*コピー可 *1組全員利用可 *他券併用不可 *全体カラーは+1,000円



セントラルパーク地下街8A出口すぐ

有効期限
2016年5月31日

咲さら楽クーポン'16.5月号



Front

最先端トレンドが光る 自分史上最高の「小顔」へ

海外・国内のモデルの雑誌フォト・ブライダルのヘアメイクや講師を務めるトップ集団が在籍する大人気サロン。髪への優しさを考慮した抜群の提案力、再現性のある高技術で、あなたの内に秘めた美しさを最大限に引き出してくれます。

咲さら楽クーポン特典

★ドライカット+うるつや春カラー

+ [縮毛矯正、デジタルパーマなどから1つ選択]

+天然ハーブのヘッドSPA

+つやめきトリートメント

+ホームケア約2週間分(SBI) **15,000円**



Stylist / 伊藤さん

王道モテロングや、可愛いふわっとカール、ラブでカジュアルなスタイルなど、自分史上一番可愛いスタイルを提案してくれます。

ソルス

SoLs-ソルス-

住所 / 名古屋市中区錦3-6-20 佳豊ビル3F
営業 / 10:00~21:00
定休 / 年末年始
※予約時に咲楽を見たお伝え下さい
Tel.052-962-6333

「SoLs」はスペイン語で「太陽」という意味。「お客様をトータルで輝かせる」という想いが詰まっているトレンドサロンです。



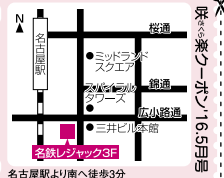
SHOOP trois ☎052-586-1736
 ロング料金なし!
 全てカット&シャンプー・ブロー込み!
掲載コース
咲楽特別価格

*初来店限定 *コピー可 *他券併用不可
 有効期限 2016年5月31日



SHOOP trois ☎052-586-1736
 ロング料金なし!
 全てカット&シャンプー・ブロー込み!
掲載コース
咲楽特別価格

*初来店限定 *コピー可 *他券併用不可
 有効期限 2016年5月31日



sakura 2016.May

sakura world.net
 www.sakura-world.net
 毎月1日更新!

Hair Salon Special

名駅 周辺

- 名駅 名駅南 太閤 伏見
- 国際センター 中村区 西区

いつでも★どこでも★スマホからクーポンGET!

sakura world.net Web版 咲楽NET@サクラワールド【モバイル】
sakura-world.net
スマホサイト OPEN!
 岐阜・尾張・名古屋・三河各エリアのイベント情報全カテゴリーの店舗情報をスマホで簡単検索!

クーポン画面を見れば、特典GETできちゃ! 店舗名で検索すれば、簡単にお店ページへアクセス。

スマホまたはケータイからアクセス! サクラワールド

http://www.sakura-world.net

- ロング料金なし!全てカット&SB込
- A カット+炭酸泉
 ① 肩カットコース
 4,000円〜 **3,500円**
 - B カット+つやつやカラー
 ① ふわモテカール
 10,800円〜 **6,500円**
 - C カット+つやつやカラー
 or ふわモテカール
 +「資生堂」最新トリートメント
 12,960円〜 **7,000円**
 - D カット+つやつやカラー
 or ふわモテカール
 +頭皮健康ヘッドSPA
 抜け毛・育毛・くすみ・たるみに◎
大人気 8,000円



遠方来店も多く、リピーター続出中!OL・主婦を中心に絶大な信頼を誇るサロン♥個性美を最大限に引き出すセンスと、正確なカットに定評あり!

遠方来店も多い話題のサロン
 シューブ トロワ
SHOOP trois レジャック店
 中村区 名駅南

大評判の凄技カットとツヤ美髪ケアで、一目置かれる好印象スタイルへ♥



トップクラスの高技术と最高のサービスで、心をこめておてなし♡

SHOOP trois
 名鉄レジャック3F 無休
 平日10:00~19:00(P・Co)20:00(C)
 土 10:00~18:00(P・Co)19:00(C)
 日祝10:00~17:00(P・Co)18:00(C)
 ☎052-586-1736

- ワンランク上のヘアセット
- ★クイックチェンジ・巻髪 2,160円
 - ★クイックチェンジ・ハーフアップ 3,240円
 - ★オリジナルセット 2,160円

STYLING MENU

- ★カット(B込)
 咲楽(さくら)特別価格
3,240円
- ★艶カラー(S・B込)
 咲楽(さくら)特別価格
6,480円~
 ロングは+1,080円

結婚式・パーティーにも

- ★洋装ヘアセット **4,860円**
- ★和装ヘアセット
 メイク+振袖着付 **17,280円**
 事前予約が必要!

名古屋駅(新幹線口)からすぐの好アクセス
DOUCEUR
 中村区 名駅



この手触りを一度体験したあめられない!ヘアマニッシュ急増中♡

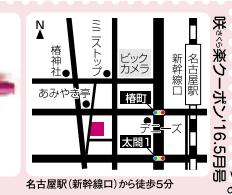
髪内部に天然成分ミネラルを補給し
 天使の輪をあなたに届けます!

DOUCEUR(ドゥサー) ☎052-451-5511
 中村区椿町11-11
 9:00~17:30
 月曜、第2・3火曜

老若男女を問わず、ハイレベルなデザイン力と再現性に定評!悩みを見極め、個性を活かすスタイルを提案する心強いサロン☆気軽に相談できるのも◎

- ★ドライヤー、アイロンの熱で、さらにツヤ感UP!
- ★M3Dピコトリートメント
 ダブル+メンテナンスカット(S・B込)
 初回お試し価格 **11,880円**
- ★リタッチ+M3Dピコカラートリートメント
 ダブル+メンテナンスカット(S・B込)
 初回お試し価格 **16,200円**

DOUCEUR(ドゥサー) ☎052-451-5511
咲楽(さくら)特別価格ご利用券
 ケラスターゼ スカルプケア
他の技術 +1,080円~
 *コピー可 *他券併用不可 *M3Dは、初回のみ
 有効期限 2016年5月31日



平日限定!※土・日・祝除く
咲楽(さくら)クーポン特典
 シャンプー・ブロー込!

かけるほどダメージ修復へ
 カット+ノンダメージ縮毛矯正
 22,000円(税込)~
 25,900円(税込)~ **15,400円**~

従来の縮毛矯正とは違い、天然成分のシルクが主成分のローション。かけるほど髪の傷みは修復&ツヤ髪!

乾燥から守る!潤い美髪へ
 パーマorカラー+カット+イオ4ステップトリートメント
 13,000円~
 (税込) **一律 8,900円**

地肌と髪を労わり、芯まで入念に水分補給。内部で独自の「潤い構造」を形成の後コーティング。カラーなどの臭いも軽減し、潤い効果も長期間キープ。

全メニュー30%OFF

カット(SB込)4,200円(税込)→**2,940円**(税込)
 カラー 5,300円(税込)→**3,710円**(税込)
 パーマ(SCB込)8,600円(税込)→**6,020円**(税込)
 ※デジタルカールなど、他多数メニュー有。

ZEAL HAIR
 住 西区庄内通3-34 2F
 ☎10:00~19:00 キッズスペース有
 (日曜のみパーマ、カラーは17:00迄)
 月曜、第2・3火曜 P.2
 ☎052-523-2550

「ノンダメージ縮毛矯正」取扱店
 ジールヘア
ZEAL HAIR
 西区 庄内通

衝撃の「ノンダメージ」。かけるほど傷みを「修復」へ導く、新「縮毛矯正」は爆発の人気!

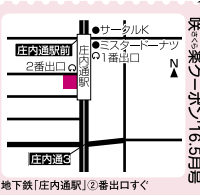


↑「ダメージが酷くて…」と、縮毛矯正を諦めないで! 先にデジタルパーマ施術も可◎自然なカールへ!

「どうにもならない」と諦めるのはまだ早い!
 クセ・うねり・バサつきで悩む方が最後に行き着く、髪質改善のエキスパート『ジールヘア』の独自技術「ノンダメージ縮毛矯正」がスゴイ!

ZEAL HAIR ☎052-523-2550
 平日限定!※土・日・祝除く **咲楽(さくら)クーポン特典**
 ノンダメージ縮毛矯正にも使える!
全メニュー 30%OFF
 *初来店の方に限る *コピー可 *他券併用不可 *カード可
 有効期限 2016年6月19日

パーマorカラー+カット
 +イオ4ステップトリートメント(S・B込)
 30%OFFよりも更にお得!
 13,000円(税込)~ **8,900円**(税込)



ヘアサロン名駅周辺エリア

ビューティー

★掲載メニュー 咲くら楽特別価格 ご利用券

*コピー可 *1組全員使用可 *クレジット可 *他券併用不可
有効期限 2016年5月31日



1周年記念特別コース

咲楽(さくら)クーポン特典
30~50%OFF

①1日5名様限定 リピーターもOK!

ロング料金なし! 全てS・B込

★似合せカット
+極潤カラー【全体】
+炭酸泉+トリートメント
(S・B込)
16,200円→**7,560円**

★似合わせカット
+ハーブマジックカラー
+炭酸泉+トリートメント
(S・B込)
16,200円→**8,640円**

★似合せカット
+柔らかデジタルパーマ
+炭酸泉+トリートメント
(S・B込)
17,280円→**8,640円**

Lycka(ライカ) 栄久屋大通店

住 中区錦3-5 尾国ビル2F 無休

時 10:00~20:00(予約のみ9:00~)

カト~20:00.縮毛矯正~18:00

パーマ・カラー ~19:00

☎052-212-7510



髪・体・心を満たしてくれる大人女性の寛ぎサロン

Lycka 栄久屋大通店



癒しの炭酸ヘッドスパコース(S・B込)

★似合せカット+炭酸ヘッドスパ
9,180円→**5,770円**

★似合せカット+プレミアムパーマ
+炭酸ヘッドスパ
17,280円→**8,640円**

最高級の技術&空間が人気◎上質な
仕上がりにとだわる癒しのサロン☆

大人女性を満足させる上質さとこだわった、人気のコンセプトサロン「ライカ」。個室で心身共にリラックスできるヘッドスパも大好評!男性も大歓迎!

咲楽(さくら)特別価格

ヘッドスパ&炭酸泉付!
極上の髪潤いコース♥

初回限定 ロング料金なし!

★カット+スパ+炭酸泉
(S・B込)
7,560円→**4,860円**

「資生堂」認定スバノストによる

★極上ヘッドスパ+ブロー
5,400円→**3,240円**

咲楽クーポン特典

~小顔効果&いやし~

~リフトアップコース~

~頭皮ケア&毛穴洗浄~

~スカルプコース~

資生堂独自のメソッドを組み込んだヘッドスパ。あなたの悩みに合わせて2つのコースから選択可。気持ち良くて眠ってしまう方も多い絶妙なハンド技術にうっとり!最高峰の毛髪技術を体感してください。

La Coupe Artkey 金山店

住 中区金山1-13-18

ベルデマールビル2F

火~木・土曜10:00~20:30

金曜10:00~21:30

日曜・祝日9:30~19:00

休 月曜

☎052-339-1077



疲れた頭皮を癒す「資生堂」の本格極上スパを採用。

La Coupe Artkey 金山店



★新規限定◎平日限定キャンペーン!

★カット+(潤いカラーor潤いパーマ)
+炭酸泉+極上ヘッドスパ

咲楽クーポン特典
(S・B込)13,650円→**8,100円**

平日13時~16時限定 +トリートメント無料!!
※土・日・祝**8,850円(税込)**

「小顔&癒し」それとも「頭皮&毛穴」?
資生堂の本格極上スパで極上ケア!

資生堂の本格スパが人気のラクーパークーキー。「オトナ可愛い」をコンセプトに、上質な髪質&上品さを取り入れたワンランク上のスタイルをご提案。

La Coupe Artkey 金山店

①ヘッドスパ&炭酸泉付!
極上の髪潤いコース

カット+スパ+炭酸泉
7,560円→**4,860円**

②「資生堂」
極上ヘッドスパ
(20分)+ブロー
5,400円→**3,240円**

③平日限定キャンペーン(S・B込)
新規限定 **8,100円**

平日13時~16時限定 +トリートメント無料

※土・日・祝**8,850円(税込)**

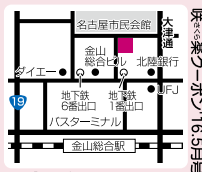
☎052-339-1077

13,650円→

平日13時~16時限定

※土・日・祝**8,850円(税込)**

有効期限 2016年5月31日



ご新規様キャンペーン

全てロング料金なし!
全S・B込 初回限定

A デザインカット

4,500円→ 咲くら楽クーポン特典
3,900円

B デザインカット+カラー

+トリートメント
12,200円→ 咲くら楽クーポン特典
6,900円

C デザインカット

+パーマ+トリートメント
13,850円→ 咲くら楽クーポン特典
8,400円

Aprico(アプリコ)

住 中区大須3-21-28

時 平日 11:00~21:00

土曜 10:00~20:00

日・祝 10:00~19:00

年中無休

☎052-228-8091



アプリコファン急増中!上前津駅8番出口より徒歩3分!

Aprico アプリコ

年中無休!大須のプライベートサロン♪
業界屈指のハイレベルを体感する好機



丁寧なカウンセリングとハイレベルな技術で、個々の髪質や髪の悩みを考慮し、あなただけのツヤ髪スタイルをプロデュース!

★ご新規の方限定 特別価格★

D デザインカット
+ナチュラルストレート(縮毛矯正)
+トリートメント(SB込)

通常 17,150円→**9,900円**

※鎖骨上まで。ロングは+1,000円

一流スタイリスト揃いのApricoは、男女問わず人気!「髪の毛のツヤ・サロン仕上げの美しいスタイルが持続する!」という声で、リピート多数!

Aprico(アプリコ) ☎052-228-8091

最大45%OFF

A B C D 咲くら楽特別価格

*コピー可 *カード可 *他券併用不可 *因店因日は初来店限定

有効期限 2016年5月31日



地下鉄「上前津駅」8番出口より徒歩4分



sakura 2016.May

Hair Salon Special

栄 周辺

- | | | | | |
|----|----|-----|----|----|
| 栄 | 錦 | 丸の内 | 伏見 | 新栄 |
| 金山 | 大須 | 上前津 | 鶴舞 | 東区 |

いつでも★どこでも★スマホからクーポンGET!

sakura world.net



Web版 咲楽NET® サクラワールド[モバイル]
sakura-world.net
スマホサイトOPEN!

岐阜・尾張・名古屋市内・三河各エリアのイベント情報
全カテゴリーの店舗情報をスマホで簡単ゲット!

クーポン画面を見れば、特典GETできちゃっ!

店舗名で検索すれば、簡単に
お店ページへアクセス。

http://www.sakura-world.net

SoLs - ソルス - ☎052-962-6333

女子力・モテカUP! 賢沢フルコース! | リピーターもOK

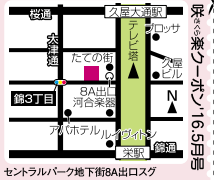
ドライカット+うるつや春カラー
+ (縮毛矯正・デジタルパーマなど1つ選択)
+ 天然ハーブのヘッドSPA + つやめきトリートメント
+ ホームケア約2週間分

(S・B込) **15,000円**

*コピー可 *1組全使用可 *他券併用不可 *全体カラー+1,000円
有効期限 2016年5月31日



広々としたお洒落サロン。



セントラルパーク地下街BA出口すぐ

春のスタイリングメニュー

全S・B込 ロング料金なし!

①ドライカット

3,000円

初回限定

②ドライカット+
うるつや春カラー
+天然ハーブの
ヘッドSPA

7,000円→ **5,500円**

※全体のカラーは+1,000円

初回限定

③ドライカット+
つやつや縮毛矯正or
ゆるふわデジタルパーマ

9,300円→ **7,800円**

※②③はロング料金別

SoLs-ソルス-

店 中区錦3-6-20 佳豊ビル3F

営 10:00~21:00

休 年末年始

※予約時に咲楽を見たお伝え下さい

☎052-962-6333



栄駅スグ!最先端のトレンドサロン!

SoLs - ソルス -

中区
栄

圧倒的に差が出るドライカットで
小顔に魅せる!透き通るような若髪に。



髪への優しさを考慮した抜群の提案力と、再現性のある高技術で一人一人を
トータルにサポート!

+ くせ毛やバサつきなどの悩み対策! +

S・B込 ロング料金なし

★ドライカット+ストデジ

14,800円→ **12,000円**

ストレート(縮毛矯正)とデジタルパーマを合わせたストデジは、効果は歴然!髪を傷めず髪質改善!くせ毛・湿気にもう悩まない!

海外・国内のモデル
などのヘアメイクから、
雑誌のフォト・ブライダル
メイクや講師を務める
ヘアメイク集団が集
結!女子力UPのモテ
ヘアをプロデュース!

sakura
world.net
www.sakura-world.net
毎月1日
更新!

前頁に引き続き
まだまだ
続くよ!!

sakura 2016.May

Hair Salon Special

栄 周辺

栄

錦

丸の内

伏見

新栄

金山

大須

上前津

鶴舞

東区

いつでも★どこでも★スマホからクーポンGET!

sakura
world.net

Web版 咲楽NET® サクラワールド [モバイル]

sakura-world.net

スマホサイトOPEN!

岐阜・尾張・名古屋市・三河各エリアのイベント情報
全カテゴリーの店舗情報をスマホで簡単GET!



外出先での店舗探しも簡単!
現在地からの検索ができる!!

随時
更新中

クーポン画面を
見れば、
特典GET
できちゃっ!

店舗名で
検索すれば、
簡単に
お店ページへ
アクセス。



サクラワールド

スマホまたは
ケータイから
アクセス! →

http://www.sakura-world.net

艶感・オシャレ度はカラーで決まる。



業界最先端をゆくLABORAが

NEW 自然派 テラヘルツカラーを

最新導入!

驚くほどの艶髪



死んだ細胞と言われている髪の毛に
細胞を活性化させる潤い成分が浸透し、
トリートメント以上の艶髪を叶える
最先端ダメージレスカラー。

染め直しが数ヶ月不要



栄養成分を多く含むため、身体が抵抗
せずしっかり髪に浸透。色落ちしやす
い方でも驚くほど長もち!

頭皮に優しい



カラーの素であるテラヘルツ機能水
は美容水・飲み水に使われるほど安
全。肌が弱い方・皮膚トラブルを抱え
た方でも安心。

～最新自然派テラヘルツカラーお試し価格～

◆髪質調整カット+テラヘルツカラー(SB込)

咲くら限定クーポン 16,200円 → **10,800円** (税込)

咲くら限定クーポン その他メニュー **ALL30%OFF**

33%
OFF

ラボライセンス ☎052-253-6907

★髪質調整カット+テラヘルツカラー

16,200円→ **10,800円** (税込)

★その他メニュー

ALL30%OFF

*他券併用不可 *新規の方限定

有効期限 2016年5月31日



「金山駅」6番出口より徒歩3分

LABORA
INNOCENCE
Hair Salon

tel.052-253-6907

中区金山1-9-16 鉄鋼ビル1F

営/10:00~20:00 休/月曜定休 P/4台 席/4



ヘアサロン 栄周辺エリア

ビューティ

a.r (エーアール) ☎052-731-6222

全メニュー 20%OFF

※初来店の方限定

※コピー可 ※1組全員使用可 ※クレジットOK ※他券併用不可
有効期限 2016年6月30日



1階に負担の少ない最高級のシャンプー台 地下鉄東山線 桜通駅(今池)駅7番出口徒歩5分

STYLING MENU

初来店の方
全メニュー**20%OFF!**

- ★NYドライカット(S・B込) 7,500円〜**6,000円**〜
- ★カラー、草木染め(S・T込) 5,000円〜**4,000円**〜
- ★パーマ(C・S・B・T込) 11,000円〜**8,800円**〜
- ★エアウェーブ(C・S・B・T込) 17,000円〜**13,600円**〜
- ★マジックトリートメント(S込) 5,500円〜**4,400円**〜

自分のクセを活かしたままボリュームダウンするトリートメント。*サラツヤ。な髪に導いてくれる!

※NYドライカットは丁寧にカットする為、お時間を90分程頂いております。
※誌面掲載価格は全て、税別です。

人気店につき、早めのご予約がオススメ!

a.r art represent (エーアール)

〒千種区今池5-16-28

平日 10:00~19:00

土日祝 9:30~19:00

毎月第3日曜 閉

http://ar-drycut.com/

☎052-731-6222

予約優先 指50K カード

スマホからもご予約

駅近

本物志向の方に!クオリティに自信!

エーアール

a.r art represent

千種区
今池



クセ・ボリュームでもう悩まない、
「NYドライカット」で髪質を変える!!



髪が乾いた状態で、毛の重なりを計算しながら少しずつ丁寧に施術していく【NYドライカット】。2ヶ月〜3ヶ月後もカチカチが崩れない驚きの技術です。

sakura world.net
www.sakura-world.net
毎月1日更新!

sakura 2016.May

Hair Salon Special

ヘアサロンスペシャル

- Cut
- Perm
- Arrange
- Color
- Blow

いつでも★どこでも★スマホからクーポンGET!

sakura world.net

Web版 楽楽NET® サクラワールド[モバイル]
sakura-world.net

スマホサイトOPEN!

岐阜・尾張・名古屋市・三河各エリアのイベント情報
全カテゴリーの店舗情報をスマホで簡単GET!



クーポン画面を見せれば、特典GETできちゃう!

店舗名を検索すれば、簡単にお店ページへアクセス。



スマホまたはケータイからアクセス!

サクラワールド

http://www.sakura-world.net

楽楽(さくら)クーポン特典

ロング料金なし! 初来店の方

- ★カット 33% OFF 4,600円 → **3,000円**
- ★カラー 36% OFF 7,800円 → **5,000円**
- ★カラー+カット 44% OFF 12,500円 → **7,000円**
- ★パーマ+カット 44% OFF 12,500円 → **7,000円**
- ★カラー+パーマ+カット 37% OFF 20,500円 → **13,000円**

Bellemode Géant

〒刈谷市日高町1-706

【サロン】

火〜金 / 10:00~19:00

土日祝 / 9:00~18:00

【託児所】

火〜金 / 10:00~17:00

土日祝 / 9:00~17:00

休月曜 10台

☎0566-63-5225

予約優先 キッズルーム

駅近

アンティークにこだわった大人サロン。

ベルモード ジェアン

刈谷市
日高町



「毎日忙しいママにこそ来てほしい!」
保育士常駐の託児所完備だから安心♪



ココロを惹きつけられる家具や小物の数々。お客様の笑顔を創る居心地の良いアンティーク調の空間で、子どもを預けてスタイルチェンジしませんか?

キッズルームは要予約1家族5000円の保険料が別途必要

☎0566-63-5225

リピーターさん限定

ALLメニュー
10%OFF

有効期限 2016年5月31日

Bellemode Géant(ベルモード ジェアン)

初来店の方限定

人気メニュー最大**44%OFF**

※コピー可 ※他券併用不可 ※1組全員使用可 ※カード可
有効期限 2016年5月31日



★カット(B込) 税込**2,000円**(税込2,160円)

★パーマ(C・B込) 税込**4,000円**(税込4,320円)〜

★カラー「おしやれ染め」(B込) 税込**4,000円**(税込4,320円)〜

★カラー「白髪染め」(B込) 税込**3,000円**(税込3,240円)〜

★デジタルパーマ(C・B込) 税込**8,000円**(税込8,640円)〜

★縮毛矯正(C・B込) 税込**10,000円**(税込10,800円)〜

★ストカール(C・B込) 税込**15,000円**(税込16,200円)〜

根元の縮毛を矯正しながら、毛先にカールをつけるので自然な仕上がりに。

求人頁もご覧下さい

予約制ではありません

Luce(ルーチェ)岩倉店

〒岩倉市八剣町1721-1

栗本ビル1F

8:30~18:30(カラー・パーマ受付は18:00迄、日曜の受付は18:00迄)

休5/9~11 P有り(第2P有)

☎0587-66-5530

駅近

楽楽(さくら)クーポン特典

スマホからもご予約

予約不要!行きたい時にいつでも行けちゃう♡

ルージュ

岩倉市
八剣町

美容室 Luce 岩倉店

【縮毛矯正】で早めの梅雨対策♡
湿気には負けないサラサラストレート!



↑アットホームな雰囲気気軽に来店しやすいのが魅力♡ご家族・お子様連れもOK♪



↑店舗裏に5台駐車できる第二駐車場を完備。スーパーも近くにあるので買い物ついでにぜひ♪

梅雨の湿気でクセ・ボリュームなど上手く髪がまとまらないあなた、早めの縮毛矯正で雨の日も思い通りにまとまるストレート美髪に!紫外線対策もお任せを♪

Luce(ルーチェ)岩倉店 ☎0587-66-5530

初来店・再来店の方もOK!

シャンプー(540円)
無料サービス券!!

※5/9・10・11以外は毎日営業します。
※コピー可 ※1人1枚使用可 ※シャンプーのみのご利用不可
有効期限 2016年6月30日



ヘアサロン
ビューティー

2016.May

メンズビューティー特集

Men's Beauty



最近では、男性と一緒にエステやネイルに行っておしゃれを楽しんでいる女子も多いのです。あなたも思い切って彼氏、ご主人、友人を誘って、一緒にステキに変身してみませんか？

男の夏のベタつき肌! 毛穴キュッと引締めケア

海の恵みと、ナノ技術の融合

肌細胞レベルでエネルギーを与えるグリコゲンと、紫外線やストレス等により発生した活性酸素から肌細胞レベルで保護する黄金海藻エキスをナノ化し配合。

オールインワンジェル

しっかり5役

- オールインワンだから、これ1つで簡単ケア**
化粧水「乳液」「保湿液」「美容液」「化粧下地」の5役を果たすので、洗顔後のお手入れは、これ1つで完了。
- ヒゲ剃り後のケアに最適**
刺激もなくさっぱりベタつかないから、デリケートな肌にも安心。水のゲルが素肌にスーツとのひ、素早くなじみます。
- 夏は冷やしたクールゲルで!!**
冷やしたゲルは、ひんやり気持ちいい! さらに毛穴引締め効果もアップ。さっぱりベタつかないから、男性に大好評!

皮脂の分泌を抑制へ!

化粧水 乳液 保湿液
美容液 化粧下地

無着色・無香料・無鉱物油・ノンパラベン・アルコールフリー

水、ベンチリングリコール、BG、グリセリン、1,2-ヘキサンジオール、グリチルリチン酸2K、トリスホーレス、ヒバマタエキス、クレスチルスエキス、セイヨウオトギリソウエキス、スズナエキス、セイヨウキダマエキス、海塩、樟葉エキス、紅藻エキス、緑藻エキス、タイスエキス、イカイグリコゲン、ラミナリアオクロロイカエキス、水添レシチン、カルボマー、HEDTA-3Na、水酸化K、フェノキシエタノール

お電話で「咲楽(さくら)を見た」と伝えれば

10%OFF! さらに送料無料!

商品番号 500941
オーシャンナノ クリアゲル 60g
3,780円(税込) → **3,402円(税込)**

商品番号 500938
オーシャンナノ クリアゲル 130g
6,912円(税込) → **6,220円(税込)**

■商品のお届けについて/ご注文いただいた日から2営業日以内に宅配便にて発送させていただきます。■代金の支払い方法/代引手数料無料。お届け時に現金・クレジットカード・電子マネーの中から選べる代金引換でのお支払いとなります。■返品について/■返品を受け付ける条件、未開封・未使用のもので、商品到着後8日以内に電話連絡していただくものとさせていただきます。■返品の送料・手数料の負担について/初期不良の場合は当社が負担いたします。お客様都合の場合はお客様にご負担いただきます。■返品について/返品商品到着確認後10営業日以内に指定店にお振込みいたします。■返品連絡先 電話番号: 0120-461-074 ■送料について/税込5,000円以上のご注文で送料無料となります。税込5,000円未満は送料60円がかかります。■プライバシーポリシー ※お客様に関する情報は弊社からお客様への商品のご案内等に使用させていただきます。これ以外の目的では使用いたしません。

SALACIA サラシア
株式会社
〒104-0061 東京都中央区銀座8-14-5-6F
☎ 0120-461-074
平日 AM9:00~PM5:00

Men's 脱毛 & スキンケア

24年の実績で安心の価格と結果!

男性施術者だからどこの箇所でも施術OK!
※肌を熟知したスタッフによる安心・的確な脱毛とスキンケアをどうぞ。 ※価格は全て税別価格です。

人気No.1	人気No.2	人気No.3
両ホホ	へそ下	お尻
脱毛(さくら)クーポン価格 通常 3,000円 ▶お試し初回 2,000円 6回コース 16,500円	脱毛(さくら)クーポン価格 通常 4,000円 ▶お試し初回 2,500円 6回コース 60,500円	脱毛(さくら)クーポン価格 通常 7,500円 ▶お試し初回 4,500円 6回コース 38,500円

※1回毎の施術も受けられます。その他、どの部位もお得な回数プランあり。

シミに特化で抜群の結果をもたらす
こだわり技術の組合せで
あらゆるシミを解消へ!

★1個〜…………… 1,500円〜
★6回コース(50分) 9,000円

施術の流れ

■日本光線療法協会認定院 ■顧問 医学博士 宇都宮 光明

ALEXANDRITE アークメディカルエステティック アレキサンドライト

予約制
カード払いOK!
HP www.alx.co.jp

☎ 052-261-7610
〒名古屋市中区栄3-12-6 インベリアルプラザ7F
平日 AM11:00~PM9:30 土・日・祝 AM11:00~PM8:30
月曜 第1・3週火曜

アレキサンドライト 名古屋 検索

アレキサンドライト ☎052-261-7610

★メンズ脱毛・シミ、ソバカスメニュー

咲楽特別価格

ご利用券

*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *他券併用不可
有効期限 2016年6月30日

美容と健康 アークメディカルエステティック
ALEXANDRITE

東山線「栄駅」から徒歩5分

バイオテック 右記各店共通

バイオテックの無料体験!
無料体験のご予約は
0120-318255まで!
※1名様初回限り
携帯・PHSからもOK! 24時間受付中(年中無休)

有効期限 2016年5月31日



「炭酸シャワー&もみ出し」は抜け毛・薄毛の原因となる毛穴に詰まった皮脂・汚れを取り除く。



200倍拡大スコープで頭皮の状態をチェック。シャンプーや発毛促進剤が入ったミニボトル。



中区 | 金山 | 東区 | 葵 | 中村区 | 名駅
全国ネットの「発毛・育毛専門サロン」

バイオテック 金山店・千種店
名駅前で

初めての方でも安心♪完全個室でプライバシーも万全!

ヘアスタイルはルックスの中でも重要なポイントの一つ。薄毛、抜け毛で悩む方、心配だと感じている方は、頭皮の健康チェックと自分にピッタリのケアが分かる「無料体験」へ。独自のもみ出し技術の心地良さとスッキリ感を是非ご体感下さい。

抜け毛・薄毛などにお悩みの方必見!

★バイオテックの無料体験
【発毛・育毛無料体験の流れ】

- ①カウンセリング&頭皮チェック
- ②シャンプー
- ③炭酸シャワー&もみ出し
- ④発毛促進剤塗布&オゾン照射
- ⑤技術後の頭皮チェック
- ⑥ホームケア体験&脱毛原因の詳細分析
- ⑦後日、脱毛原因のご報告&最適なケアのアドバイス

※無料体験のご予約は
→0120-318255まで
携帯・PHSからもOK! 24時間受付中(年中無休)

お客様の「喜びの声」

効果が表れてきて気持ちがだんだん前向きになりました。それと共に、サロンに行くことも楽しみにしてきました。

[金山店]
中区金山1-14-9 8F
☎0120-318255

[千種店]
東区葵3-22-5 矢作ビル1F
☎0120-318255

[名駅前で]
中村区名駅4-26-10 3F
☎0120-318255

[全店共通]
11:00~20:00、
土曜 10:00~19:00
日曜・祝 10:00~18:00
月曜・他(詳細はTELにて)

予約制 | ヘアSPA | 美ボディ
個室 | 駅近

格闘家に学ぶ
本格的トレーニングジム

春日井 健士
HEATバンタム級
チャンピオン

俺のジムに会い。

格闘家に学ぶ
本格的トレーニングジム

姉妹店(志村道場)も
同時キャンペーン中!!

相根 寿麻
MMF FIGHTER
Primary DXFC
バンタム級チャンピオン

HEAT FITNESS GYM 24 ☎052-733-0466

入会無料!
※入会時に2か月分の会費が必要です。

オリジナルTシャツプレゼント!
※数に限りがあります。なくなり次第終了

有効期限 2016年5月31日

ブルーパール 名駅店 ☎052-485-4374

★HIFU部分痩身
集中サイズダウン
1回お試し
50,000円 → **10,000円**

★マジックリフトコース
(施術70~80分)
1回お試し50,000円 → ~~20,000円~~
さらに
5月限定 → **15,000円**

有効期限 2016年6月30日

ブルーパール 名駅店
18年目を迎える結果重視の頼れるサロン

メタボ体質から脱却するなら今!
「HIFU」で理想のモテラインに♥

「昔は痩せていたのに...どうしてこうなった!?」そんな男性も多いのでは? 年齢を重ねると代謝の減退により、太りやすい体質へと変貌してしまうのです。まだ間に合います! 短期でスリムを目指すので忙しい方も必見です!!

↑高密度焦点式超音波(HIFU)で、狙った脂肪のみ分解・解消へ薄く最先端痩身技術。

脂肪を狙い撃ち! 「HIFU」とパールの厳選メニューとの組合せで驚異の威力を発揮!

↑HIFU(脂肪分解サポート) ↑HIFU(脂肪分解サポート) ↑ハイパーナイフ(高周波痩身) ↑もみほくし(脂肪・老廃物流し)

中村区名駅3-23-6第2千種ビル4F
(1F auショップ名古屋駅前)
☎10:00~22:00 日曜 第2,4月曜
www.esthetic-pearl.jp
☎052-485-4374

ボディ HIFU部分痩身
集中サイズダウン
【部分別/両二の腕、お腹、両内もなど】
※送料(さくら)クーポン特典
★1回お試し
50,000円(税別) → **10,000円(税別)**
HIFU→ハイパーナイフ→もみほくし

小顔 マジックリフトコース
(施術70~80分)
※送料(さくら)クーポン特典
★1回お試し
60,000円(税別) → 5月限定
~~20,000円~~ | **5,000円(税別)**
クレンジング→マッサージ→
顔HIFU→小顔リフト→ポートメント→
引締めパック→仕上げ

Training content

TRX ViPR 全身使った 動きで鋼の肉体を 手に入れろ!

kick boxing 一番人気! キックで腰回りのくびれを作る

楽しさ 発汗度 バテ度 筋力UP 美ボディ 脂肪燃焼

楽しさ 発汗度 バテ度 筋力UP 美ボディ 脂肪燃焼

その他、ヨガ・柔術・総合格闘技...and more!

【フルメンバー月会費】入会費10,000円 ●一般(18歳以上の社会人): 10,000円/月
●女性: 8,000円/月 ●大学生: 8,000円/月 ●中高生: 7,000円/月 ●ウェイト会員: 6,000円/月
※価格は全て税抜きです ※全てのレッスンに参加可能 ※年額一括払いの場合1か月分無料サービス

初夏の入会キャンペーン!!
入会金 **10,000円** → **無料!**
※入会時に2か月分の会費が必要です。

通常のところ(一般男性)
入会金10,000円 + 初月料金10,000円
+ 2ヶ月目料金10,000円 = 合計30,000円 + **オリジナルTシャツプレゼント!**

HEAT 24 FITNESS GYM 24 ☎052-733-0466

名古屋千種区吹上1-206 [HEATフィットネスジム24] 検索

http://heat-fitness24.com/access.html

【志村道場 山王道場】TEL.052-684-5520
〒454-0003 名古屋市中川区松重3-48

メンズビューティー特集

名古屋トータル美容

★「ヒト幹細胞培養液」

高濃度配合
フェイシャルエステ(90分)
20,000円(税別)→
体験**9,800円**(税別)

*新規限定 *他券併用不可 *要予約

☎0120-961-788

★水素風呂レンタル

1ヶ月 5,000円(税別)→
1ヶ月 **3,500円**(税別)
さらに! **初月無料!**

有効期限 2016年6月30日



地下鉄「伏見駅」7番出口すぐ

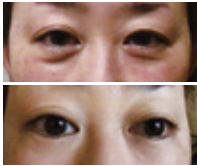


中区 | 栄
美肌専門37年の信頼と実績

名古屋トータル美容

エイジングケアを超える、
次世代型フェイシャル登場!

今、世界中で話題のヒト幹細胞培養液とは、ヒトの脂肪細胞から取り出された幹細胞が培養の際に分泌する分泌液のことで、150種類以上の肌の成長因子が含まれるといわれています。



顧問医師提携サロン・男性もOK

☑ 中区栄1-5-3 ☑ 日・祝
☑ 10:00~20:00
(月・金曜は~19:00迄)

☎0120-961-788



シミ、シワ、くすみ、毛穴、たるみ、ニキビ、ニキビ跡、乾燥肌に!

~自分「至上最高峰」の美肌へ~

★「ヒト幹細胞培養液」高濃度配合
フェイシャルエステ **9,800円**(税別)

(90分)20,000円(税別)→体験**9,800円**(税別)
従来のエイジングケアを超えた、美肌再生サポート治療に活用される成分「ヒト幹細胞培養液」で最高峰の美肌肌。

★エステティシアンのための「ヒト幹細胞培養液」
コスメマイスター講座開講

名古屋説明会 5月25日開催 お気軽にお問合せ下さい。

あのモデルも女優も話題沸騰の「水素風呂」
医療や美容業界で話題の水素。お風呂で全身に水素を溶かす事で、飲むより100倍以上の量を吸収する事が出来ます。老化の大敵「悪玉活性酸素」を水素で除去して、潤い、美肌、ストレス解消、リラックス、健康・美容に効果大!
★水素風呂レンタル **3,500円**(税別) さらに! **初月無料!**
1ヶ月 5,000円(税別)→

早くも予約殺到中! ハッキリ言って、めちゃめちゃ自信があります!
「何を試しても駄目だった」アナタ、安心してご来店下さい!

全ては「痩せる」為だけに。総戦力を尽くします!

5回 集中ダイエット プログラム **24,800円**(税別)
[1回たっぷり80分施術×5回]

3 毎回施術する 3つの基本
スチームハーブ浴 ⊕ 痩せポイント指圧 ⊕ DETOX茶
体の芯から温め、発汗、代謝アップ、デトックスサポート!

とことんやります! 本気を出しました! 毎回選べる **5** 種類のダイエットエステ
ポイント集中燃焼 & シェイブ
ポイント集中ほぐし & 引締め

10種の漢方オイルで 痩身リンパケア
美脚トリートメント & バランスセラピー
ツルベリミソジ & ボディメイク

トリプルディー DIET SPA DDD **052-253-6636**
東区泉1-23-37 ハジフィック カレッジビル1F
営業 10:00~18:00 休/日・祝

DDD(トリプルディー) ☎052-253-6636
より結果を出す為に、体験当日は糖質・炭水化物を摂らずにご来店下さい。
ダイエットプログラム(80分)
5回集中セット **49,000円→24,800円**(税別)
*新規限定 *要予約 *他券併用不可
有効期限 2016年5月30日
大人の健康美やせサロン



地下鉄「久屋大通駅」1A出口より徒歩1分

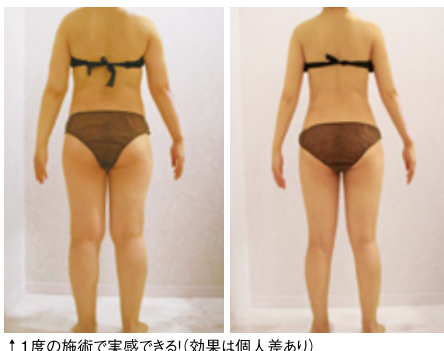


魅惑の美ボディ・美顔特集
ビューティー

魅惑の美Body・美顔

特集

最新技術を駆使!



東区 | 泉
痩身新時代到来!
ラインビューティー
Line Beauty
脂肪を削ぎ落す?本気痩せ向け
『ハイパーナイフ』専門サロン
強力痩身マシン「ハイパーナイフ」は、従来の3倍の高周波が肌深部に浸透し脂肪を溶解・排出へ!特殊なハンドピースで脂肪燃焼サポートとほぐしがダブルで実感へ!
他店で結果が出なかった方こそ試して欲しい、結果重視型サロン!

脂肪溶解サポート! 整形いらずで小顔へ!
★モデル級小顔 & エイジングフェイシャル(120分)
20,520円 → **12,960円**
クレンジング+洗顔+毛穴吸引+超音波洗浄+ハイパーナイフ+小顔ハンドトリートメント+エナジーマスク+VCと生コラーゲンマスク

ハイパーナイフ(今日痩せたいが叫ぶ!?)
*コンプレックスや目的に合わせて気になる部分を選べる最新痩身マシン!無駄なく徹底ケア!
こんな方に試してほしい
☑ セルライトを落としたい
☑ 部分痩せをしたい
☑ 脂肪を落としたい
☑ 夏までに完璧Bodyになりたい

最新技術「ハイパーナイフ」体験コース
【ハイパーナイフ+デトックス系ハンドトリートメント付】
★部分集中痩せ! 選べる2パーツ!
<70分> (下記5パーツ) 17,280円 → **5,940円**
★人気No.2 リピーター続出! 理想のボディメイク <120分> 43,200円 → **16,200円**
★人気No.1 本気度高めの方! 劇的本気痩せコース <180分> (下記全パーツ) 60,480円 → **19,656円**
【選べるパーツ】 二腕/お腹/背中上or下/太もも内or外/ふくらはぎ

Line Beauty(ラインビューティー) ☎052-982-8222
強力痩身ハイパーナイフコース 最大67%OFF!
*1組全員使用可 *コピー可 *他券併用不可
有効期限 2016年5月31日



地下鉄「高島駅」1番出口から徒歩1分

薬手名家 名古屋栄店
052-269-3310
元祖!骨気(コルギ)体験
小顔リフトUP
14,800円(税込)
全身コース
20,800円(税込)
*新規限定 *他券併用不可
有効期限 2016年5月31日



加圧スタジオ Fusion 栄店
052-269-3320
2ヶ月集中 ※10名様限定
ダイエットプログラム
98,000円(税込)
パーソナル加圧 ※初回限定
トレーニング体験70分
2回1,980円(税込)
*新規限定 *他券併用不可
有効期限 2016年5月31日



NEW DNA検査を取り入れた、効率的&確実性が格段にアップ!
「パーソナルの加圧トレーニング」
美肌・若返りサポート・シェイプアップ・脂肪燃焼サポート

2ヶ月集中
ダイエットプログラム

145,000円(税別) → **98,000円(税別)**
10名様限定

※DNA検査15,000円(税別)
※パーソナル加圧 トレーニング20回120,000円(税別)
※プロテイン2か月分10,000円(税別)

瘦せたいなら 鍛えよう!
運動が苦手な方も マッサージながら安心!
30~50代の方にも 大人気!

パーソナル加圧トレーニング体験
70分[加圧50分、有酸素運動20分]手ぶらセット付
通常1回6,000円(税別) → 2回**1,980円**
初回限定

加圧スタジオ Fusion 栄店 tel.052-269-3320
中区栄3-27-4 サムパーク3F 平日10:00~22:00、土曜~20:00、日祝~19:00、第1水曜定休

世界100店舗 コルギ **骨気の元祖!**
顔だけじゃない! 体から徹底アプローチ!
世界が認めた感動のオールハンドを「栄」で体験!
骨気の創始者が展開する実力サロン

*小顔リフトUP・上半身コース (1.5~2時間) 20,000円(税込) → 初回**14,800円(税込)**

薬手名家 名古屋栄店 tel.052-269-3310 予約制 個室あり
中区栄3-27-4 サムパーク3F 平日10:00~22:00、土・日~19:00、祝日~18:00水曜定休

「脂肪冷却」最強 痩身プログラム

脂肪吸引級の効果を! 切らない
しかも、食事制限なし! 運動の強制もなし!

脂肪を細胞レベルで減少に導くのは、「脂肪冷却」だけ!!と話題。これまでの2倍の時間で2倍以上のスリム効果!
結果にこだわる方は必見!このチャンス絶対にお見逃しなく!!

夏に向けて 本気のダイエット応援キャンペーン!

まずはトライ! 3回プログラム	月々 12,800円	月々 17,800円
今年こそ本気で! 6回プログラム	月々 9,800円	月々 14,800円

●完全個室・完全予約制でプライバシーは固く守られます。ご安心ください。※効果には個人差があります。

SABLINA GRACIA サブリナ グラシア
住/名古屋千種区内山3-31-14 5F 休/月曜日
営業時間 / 11:00~21:00

Tel.052-744-0020 要予約 http://andante.info/

本格リフトアップには「頭皮ケア」が欠かせない!

目指せ! マイナス5歳!

新感覚! 頭皮デトックス サポート 小顔ケアでキュッと本格リフトアップ!

カウンセリング & 頭皮チェック
200倍のマイクロスコープで頭皮の環境をしっかりと確認

1 ヒアルロン酸 トリートメント
高濃度ヒアルロン酸配合 エッセンスをしっかりもみ込みます

2 マイクロミスト
独自の技術で微粒子化したスチームで、毛穴の奥の汚れを浮かし、栄養分が吸収しやすい状態へ

3 小顔ヘッドケア
有機ゲルマニウム配合ローションを塗布、極上手技で弾んだ頭皮をしっかりとほぐし、血行を促進

4 肩 & 首癒やし トリートメント
マイナスイオンのクリームで肩首デコルテまわりをほぐします

頭皮の疲れを癒やす事で、顔のたるみもリフトアップ!

ハリ・疲れを丁寧にほぐします!

OPTION +2,160円で 5 頭皮クレンジング & ヘアバック(アミノ酸系シャンプー & ヘアバック)

顔も! 首も! 頭皮から徹底的に! 「たるみ&しわ」のトータルケア

頭皮デトックス小顔ケア サポート 通常11,880円(税込) → **3,240円(税込)** 初回特別価格

さらにハリ肌 & 毛穴レス肌を目指す方へ!

頭皮デトックス小顔ケア+ サポート 毛穴ごっそり大掃除フェイシャル <90分> 通常28,080円(税込) → **6,480円(税込)** 初回特別価格

e.b.c.c.名古屋 052-968-1336
ご予約の上、ご来店ください。
基礎化粧品会社イービーエム 直営サロン

67

魅惑の美ボディ・美顔特集
ビューティ

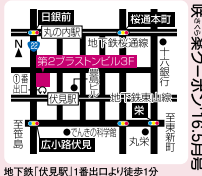
読者限定! 痩せて美しくなりたい方必見!

- ①全身美痩せセラブコース[70分×8回]
- ②部分美痩せラグジュアリーコース[60分×8回]
- ③Relax Beautyブライダルコース[90分×8回]
- ④牧野式小顔美肌Specialコース[90分×8回]

どれでも1回分お試し
4,980円 (税込)

*他サービス併用不可 *お1人様1回限り

有効期限 2016年5月31日



地下鉄[伏見駅]1番出口より徒歩1分

★いちご鼻解消 & くすみ改善サポート (ホーション付)

5,000円 (税別)

*コピー可 *1組全員使用可 *他サービス併用不可 *初回限定

★生コラーゲン導入 or 貼るリフトUPピアス (約2週間持続)

各2,000円 (税別)

有効期限 2016年5月31日

★足の角質ケア or 足裏もみほぐし

3,500円 (税別)

有効期限 2016年5月31日



地下鉄[桜上町]3番出口徒歩6分



↑心地良い圧で気持ち良く小顔に♡

中区 | 錦
本気で痩せたい方に

プレミアムダイエット

全ての女性に“美しい輝き”を名古屋屈指の老舗瘦身専門店 小顔やブライダル、部分痩せなどお客様1人1人のお悩みに合ったコースで、確かな効果が期待できると大好評! エステ歴20年の牧野先生が、美への探求を重ねた手技をとくご体感ください。

【求人情報】働く女性を応援! 種類 / ①正社員 ②アルバイト 内容 / エステ業務 給料 / ①18万円~40万円可能 ②時給900円以上可 時間 / シフト制 (実働8時間/日 曜日定休) 資格 / 未経験者OK 待遇 / 交通費支給 応募 / お気軽にお問い合わせください (0120-029-279) 担当 / 雷田

全身痩せ・部分痩せ・小顔・ブライダル♡

牧野に全てを任せ、美しさを実現させる!

①全身美痩せセラブコース ... [70分×8回] **104,000円**

気になる部分を痩せさせ過ぎてごめんなさい!

②部分痩せラグジュアリーコース [60分×8回] **80,000円**

完璧なまでに美しく、そして、最高の日を迎えられるように最上の演出を

③Relax Beautyブライダルコース [90分×8回] **96,000円**

調整、コルギ... 痛いのほうイライ! 気持ちよく小顔になります!

④牧野式小顔美肌Specialコース [90分×8回] **96,000円**

読者諸君皆様の為に、私牧野は頑張りました!

読者(さくら)特別価格 ①~④どれでも1回分お試し **4,980円** (税込)

牧野に全てを任せ美しくなりたい女性は **プレミアムダイエット** (検索)

名古屋市中区錦2-16-22 第2プラスビル3F 11:00~21:00 日曜 0120-029-279



1回~数回の施術で頑固なシミとサヨナラ! 施術後、すぐにメイクOK!

昭林区 | 塩付通
2,000人以上のシミ撃退実績あり!

桜ヶ丘美容瘦身研究所

シミ撃退名人・若美肌&小顔美顔のスゴ腕名人が担当! 安心のベテラン女性施術者が担当♡シミ・肝斑はレーザーではないので目の周りや唇も可能! ニキビ・老化肌に効果抜群のメニューや、小顔美顔コースも大好評! 全て結果重視◎無理な勧誘・化粧品販売は一切ありません!



親切・安心・丁寧・低価格で「キレイ」をサポートします。エステ初心者や高齢の方・男性の方も多数ご来店♡

昭林区塩付通1-11プロズ森島1F 9:00~19:30 (土~13:30) 日曜・祝日 店舗前4台、他2台 www.simi-ibo.com 052-752-5058

顔や首のプツプツや脂肪・全身のシミ・ソバカス・ホクロを本気で撃退したい方! 【オゾン・可視光線付き】 ★撃退し放題(70分) お試し **20,000円** (税別) ★1箇所につき(3mm丸) お試し **1,000円** (税別)

★頬上げ二重あご改善サポート美顔 (しっかり80分) 14,000円(税別) → **小顔美顔 お試し4,000円** (税別) 超音波で毛穴の大そうじ! オールハンドで頬上げセラピー! 首のリンパの流れをスッキリさせ! キヤビテーションで小顔を形状記憶へ。リピーター率が高い!



2,000人以上のシミ撃退実績あり。他店で改善できなかったシミにも対応♡肌を傷めないで敏感肌の方やお子様でも大丈夫♡

★肝斑・ニキビ・老化肌・くすみ 即効肌再生サポートコース エイジングケアマシン3点&生コラーゲン導入 若返りサポート お試し **9,600円** (税別)

目標体重まで **通り放題** ビューティスリム名古屋は **-6kgなら2ヶ月、-10kgなら3ヶ月が目標です!**

累計 **-6,924kg** 3月末実績 **達成**



短期間で効率よく 体脂肪を燃やそう!

充実の**7大メニュー** & カウンセリング

◆ **オリエンタルダイエットコース**

おためし体験クーポン 2,160円 → **1,620円** (税込) **25% OFF**



安心の目標体重別 減量プログラム

-6kgコース 51,840円 **-10kgコース 64,800円** **-15kgコース 86,400円**

それ以上の減量プログラムもご用意

-20kgコース 108,000円 / -25kgコース 129,600円 / -30kgコース 151,200円

リバウンドサポート5年付

※入会金5,400円、毎回材料経費など1,728円必要です。(価格は全て税込です)



瘦身専門 **Beauty Slim 名古屋** ビューティスリム名古屋 (検索)

住 中区栄3-27-7C1マンション南大津10F1002号室 営 平日/11:00~21:30 土曜/11:00~18:00 休 水・日曜・祝日 **052-684-6574**



ビューティスリム名古屋 052-684-6574 **25% OFF** お試し体験 **1,620円** (税込) オリエンタルダイエットコース *お一人様1回限り *要予約 有効期限 2016年5月31日



地下鉄[矢野町駅]5番出口より徒歩2分。

名古屋美容整体サロンAoi
052-212-7812
最大75%OFF
掲載メニュー
※コピー可 ※1組全員使用可
※カード不可 ※他券併用不可
有効期限 2016年5月31日



アリユール名古屋 052-259-0862
★最強トリプル痩身コース
初回60分 **4,500円**
*新規限定 *他券併用不可 *コピー可 *1枚で1組有効
有効期限 2016年6月30日



アリユール名古屋 052-259-0862
★冷凍美容フェイシャル・背中コース
お試し **各5,000円**
*新規限定 *他券併用不可 *コピー可 *1枚で1組有効
有効期限 2016年6月30日



今すぐクーポンタイでも
咲楽クーポンゲット!
www.sakura-world.net

魅惑の美ボディ・美顔特集

中区 | 大須
徹底痩身&脱毛
名古屋美容整体サロンAoi
夏目前!保証充実で
完全美ボディに★



広告宣伝費を削った分、大幅な値下げを実現。当日コース契約者の方
もかなりお得なプランをご用意!
-7kg&脱毛施術。自信を持ってオスメリマシ!
★VIO脱毛 初回 1回通常 8,000円 → **1,980円** (75%OFF)
★キャビテーション 初回 1回通常 18,000円 → **5,000円** (72%OFF)
★キャビテーション 痩身90分(全身) 通常18,000円
脱毛契約の方に毛周期予約保証&打ち直し保証あり!
短期間でも効果に期待!夏前までに痩せたい方に!
中区大須4-11-10
8:30~12:00, 16:00~20:00
日曜・祝日、水・土曜午後
052-212-7812
予約制 大浴場 駅近
スマホからGET カード 個室

人気NO.1コースで
目指せ-5歳!
冷凍美容で肌代謝UP、顔~デコルテまで丁寧にケア。顔筋でタルミ引き上げ&歪み調整。
★冷凍美容フェイシャル+ 顔筋ドレーナージュコース
17,280円 → 初回 **5,000円**
クレンジング→洗顔→スクライバー→毛穴吸引→冷凍美容→顔筋ドレーナージュ→肌別パック
お肌に合わせて価格据え置き **大サービス!**
*乾燥・ソバに「スーパー生コラーゲン」
*敏感・ニキビに「生アラセタ原液」
*シミくすみに「高濃度ビタミンC」
クレンジング→洗顔→スクライバー→毛穴吸引→冷凍美容→顔筋ドレーナージュ→肌別パック



中区 | 栄
TVでも紹介された噂のサロン
アリユール名古屋
痩せすぎ注意&目指せ-5歳☆
最強ケアを組み合わせ結果へ導く!
「私は痩せにくい」「もう年だから…」
と決めつけないで!どこへ行っても駄目だった方々から、絶大な信頼を誇るサロンが、貴女の常識を覆す★諦める前に、まずはご相談下さい!

背中のにキビ、にキビ跡、シミに!
★背中美肌フルコース 80分
17,280円 → お試し **5,000円**
スチーム洗浄→角質ケア→冷凍美容→アラセタ導入→背中ほくろ→肌別パック
自分ではできない背中のケアはプロにお任せ!
美肌専門サロンの本格贅沢ケアで背中つるつる冷凍で免疫力・代謝もアップ!

大好評!結果に差がつく
「炭酸ゲルマ」無料サービス中!
★最強トリプル痩身コース60分
[お腹くびれ集中コースor下半身サイズダウンコースor二の腕&背中スリキリコース]
19,440円 → 初回 **4,500円**
「炭酸ゲルマ」10分でエアロビ1時間分の有酸素運動量→「キャビテーション」で脂肪溶解サポート→深部まで届く「ラジオ波」で脂肪燃焼サポート→仕上げに脂肪分解&吸引サポート、ごっそり流してスッキリ!

千種区/池下 | 中川区/八田
東海エリア3店舗 プレシャースハート
Precious heart 池下店 八田店
無理せず通えるチケット制!
低コスト&最速で痩せを実感
D.N.A.アドバイザーが生まれつき
の体質に合わせて1番効果的なトレ
ーニングを提案。通常の何倍も効
果あり!リバンドや痩せないと諦
めていた方でも理想のボディへ♡

【池下店】完全予約制
千種区春岡1-4-8 ESS池下5F
0120-871-095
【八田店】完全予約制
中川区八田町2304 有
0120-498-755
【両店共通】日曜
9:00~21:00
※来店予約制 駅近
※他券併用不可 *要予約
有効期限 2016年5月31日
※他券併用不可 *要予約
有効期限 2016年5月31日
※他券併用不可 *要予約
有効期限 2016年5月31日

スリムケア&歪みケアなら!
★モンテセラピー
*体の歪み・たるみが気になる
*姿勢が悪い、猫背
*O脚、X脚を改善したい
*バストアップ、くびれが欲しい
*頑固な冷え、むくみに
上半身or下半身 各50分
初回お試し **980円**
天然トリアクリンクリームで、経絡に沿ってトリートメント。上半身なら、肩甲骨と肋骨等を、下半身なら骨盤等を本来の正しい位置に戻し、若返りサポート&スリムケア。
【1ヶ月モニター】募集中
審査料980円要。詳細は右記QRコード又はお電話にてお問い合わせ。
[名駅店] 中村区名駅4-5-28 桜通豊田ビルB1F
052-563-7200
[栄店] 中区錦3-22-13 栄町ビル西館7F
052-959-2200
[共通] 日本エステティック協会認定サロン
12:00~21:00
土10:00~19:00 日・祝
駅近 予約制 個室
スマホからGET カード ショール 女性専用



「スーパーフェイシャルインド」
*二重あご、たるみ、むくみ、くすみの悩みに
*小顔、リフトアップ、美肌、ホウイン効果も期待
顔→首・デコルテまで、しっかり90分
初回お試し **2,160円**
クレンジング→洗顔→ソニック超音波→デコルテほくろ→インド式フェイシャルトリートメント→パック

名駅 | 栄
20年の実績!エステ初心者も安心
オリエンタル・スタイル 名駅店・栄店
2015年エステ人気ランキング・
総合部門「全国3位」の実力サロン
タレントやモデルも大絶賛、20年の実績ある結果重視の神技オールハンド!夏に向けて、本気で痩せたいなら、今すぐ動きだそう!個室・シャワー・パウダールーム完備。
代謝メラメラUP↑
不動の人気No.1
ダイエット成功者多数実績あり★
★インドエステ
*全身シェイプ、部分痩せに
*メリハリ、くびれが欲しい方に
*むくみ、セルライトが気になる方
*デトックスサポート効果抜群
*肩の張り、二の腕ケアにも
*太りにくい体質になりたい方
上半身or下半身 各70分
初回お試し **980円**
力強いハンドトリートメントで、体の深部までしっかり揉みほぐす事で、リンパの流れを良くし、むくみ・セルライトの原因となる、余分な水分や老廃物を体外に排出へ、崩れたボディラインをしっかりと整えながら徹底サイズダウンへ!

プレシャースハート 0120-871-095
お試し加圧体験
3,240円 → **1,620円**
2名来て1,296円/人
3名来て1,069円/人
*新規の方 *他券併用不可 *要予約
有効期限 2016年5月31日
池下店:地下鉄「池下駅」から徒歩1分
八田店:「八田駅」から徒歩1分

オリエンタル・スタイル両店共通
★インドエステ、モンテセラピー
上or下半身 初回お試し **980円**
★スーパーフェイシャルインド
初回お試し **2,160円**
*本券1枚で新規1名様使用可 *コピー可 *他券併用不可
有効期限 2016年6月30日

オリエンタル・スタイル両店共通
★インドエステ、モンテセラピー
上or下半身 初回お試し **980円**
★スーパーフェイシャルインド
初回お試し **2,160円**
*本券1枚で新規1名様使用可 *コピー可 *他券併用不可
有効期限 2016年6月30日

名駅 | 栄
0120-871-095
お試し加圧体験
3,240円 → **1,620円**
2名来て1,296円/人
3名来て1,069円/人
*新規の方 *他券併用不可 *要予約
有効期限 2016年5月31日
池下店:地下鉄「池下駅」から徒歩1分
八田店:「八田駅」から徒歩1分

モニター15名限定募集!

本気で痩せたい!

選ぶ3コース

- 脚痩せコース
- ウエストダウンコース
- 体重減コース

モニター資格

- 20~60歳までの女性
- 週に1~2回来店可能な方

※まずは、お気軽にお問い合わせ下さい

こんな方にオススメです!

- ◆今まで何度もダイエットに挫折した方!
- ◆夏までに痩せたい方!
- ◆設定目標に向け頑張っける方!

※結果には個人差がございます。

完全予約制

中区金山1-6-2 F1ビル8階
 営/平日11:00~19:00(最終受付)
 土10:00~18:00(最終受付)
 休/日曜・祝日(他はHPで)

052-324-6888

http://www.enisced.jp/c-star/

日本エステティック協会登録サロン
 日本エステティック業界会加盟サロン

まだまだ

最新技術を駆使!

魅惑の美Body・美顔

ボディ

特集

sakura world.net
 www.sakura-world.net
 毎月1日更新!

魅惑の美ボディ・美顔特集

ビューティー

【水溶性ケイ素】と【水素水フォト】の最強コラボ!

★プラチナ水素水フォト1回体験(初来店の方限定)

約90分38,150円 → 喫楽特別価格 75%OFF 9,500円

★もっとお得! 2回セット体験 各約90分 76,300円 → 喫楽特別価格 80%OFF 15,000円

カウンセリング → クレンジング → 水素水パック & 首のリンパトリートメント → 水素水フォト → 水素水 & 保湿パック → EMS

★5月中限定! 母の日特別価格(6,000円/60分)もご用意。プレゼントに◎






①水素水パックで潤いをチャージしながら、首のリンパをトリートメント

②冷却しながら頬やおでこにフォト照射。しみ、ニキビ跡を撃退へ!

③ほうれい線やあご回りにフォト照射。しみ、ニキビ跡を撃退へ!

④EMSで顔をキュッと引き締める。たるみ改善、小顔効果バツカン!




1

2

1.2 代謝を高め、お肌にハリを与えてくれる水溶性ケイ素と水素水のパワーを利用しながら、フォトでお肌の内側から丁寧にケア。血行の流れも促進されるため、パツと明るい顔色に痛みがなく、敏感肌さんでも安心。

→ 東京・銀座で腕を磨いたベテランオーナーがカウンセリング→仕上げまで一人ひとり丁寧に対応。

中村区 | 名駅
 名駅より徒歩すぐ。完全プライベートサロン
 サロン・C'est la vie

20代後半~の悩める大人肌を「水」のチカラで潤い白美肌!♡

シミ、そばかす、大人ニキビの跡、くすみ、たるみなど大人の肌トラブルを、美容界で話題の【水溶性ケイ素】×【水素水フォト】の最強コラボで解決!紫外線やストレスで蓄積されたダメージをリセットし、健康的でハリのある状態をしっかりとキープします。「今まで何を試してもダメだった」と悩む貴女にこそ試してほしい、結果最重視のフェイシャルケア。まずはお試し価格で!



↑ 顔回りの大人ニキビ、赤みがキレイに解消

↑ 年齢とともに増えるシミ、シワ、たるみに効果的

↑ 化粧品ではカバーできない背中や脇のシミもキレイに

中村区名駅3-13-28
 名駅セブンスタービル1205
 10:00~20:00
 土・日・祝
 www.c-estlavie.net/
 052-586-5800

予約制 カード エステ
 駅近 女性専用 個室

スマホからもクーポンGET

オーナーより皆様へ

※お一人おひとりのお肌の悩みにしっかりと向き合うため、私がマンツーマンで施術いたします。「年齢だから」と諦めず、憧れの美肌を手に入れましょう!お値段は少し高いかもしれませんが、絶対の自信がエスティシャンにあります。ぜひ吉川百香さんにお任せ下さい!



エスティシャン 吉川百香さん

体験者コメント

※最初は半信半疑でしたが、施術後、お肌がワントーン明るくなり、さらにキュッと引き締まってビックリ施術を重ねる度、素肌がどんどんキレイになっていくのを実感しました。無理な勧誘もないので安心して通えますよ!



OL.20代 M.Sさん

C'est la vie 052-586-5800

喫楽特別価格

プラチナ水素水フォト1回体験

38,150円 → 9,500円

*初来店の方に限る *要予約 *他券併用不可
 有効期限 2016年7月31日

名古屋駅から徒歩6分

C'est la vie 052-586-5800

喫楽特別価格

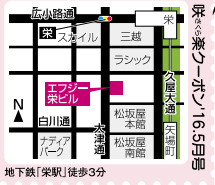
プラチナ水素水フォト2回セット体験

76,300円 → 15,000円

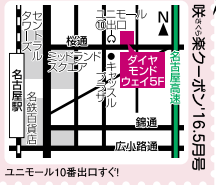
*初来店の方に限る *要予約 *他券併用不可
 有効期限 2016年7月31日

名古屋駅から徒歩6分

小顔アリユール ☎052-259-0862
骨&筋肉からWアプローチ!
★小顔美人フェイシャル
しっかり施術60分
12,960円→**3,800円**
*新規限定 *他券併用不可 *コピー可
有効期限 2016年6月30日



Deesse(ディセ) ☎0120-289-440
メディアで話題!
予約殺到につきお早めに!
★新「劇的美肌」改善プラン
2回セット **8,780円**
*初来店限定 *他券併用不可 *要予約 *クーポン利用は現金のみ
有効期限 2016年6月30日



Deesse(ディセ) ☎0120-289-440
★本格美肌改善プラン
2回17,820円→2回 **3,110円**
1回目「美肌再生サポートコース」80分
2回目「鼻の黒ずみケアコース」60分
*初来店限定 *他券併用不可 *要予約 *クーポン利用は現金のみ
有効期限 2016年6月30日



魅惑の美ボディ・美顔特集



中区 | 栄
メリハリ小顔で印象を変えちゃおう!
ALLURE
小顔専門サロン
本来の顔、忘れていませんか?
小顔&目元、貴女はもっと美しい!

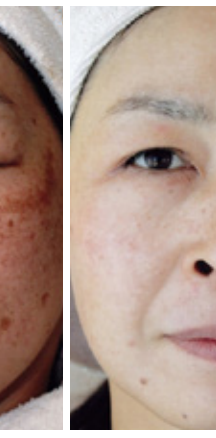


神技ハンドで骨筋肉からWアプローチ
口チーむくみで埋まってきた
鼻筋、お顔のコリで下がってしまった
た口角や目元が驚くほど変わる!
本来のストレスフリーな顔立ちへ。

わくみやぼんやり
お疲れ顔、そのままじゃ
勿体無い!やっぱ
見た目で大事です!
☎中区栄3-15-37
エフジー栄ビル4F
☎10:00~21:00 ☎5/6
☎052-259-0862
予約 個室
クレジットカード
スマホから
クーポンGET

●スッキリ小顔で、笑顔の魅力もUP!
●くすみ肌にも、ツヤ&透明感アップ!
●目元や口角も引き上げ、若々しい印象に
●鼻筋くっきり、顔にメリハリが出て美しく
●すなりと長い首でさらに小顔効果UP
●鎖骨・デコルテまでもりスッキリ、
「瘦せた?」って言われるかも!

骨&筋肉からWアプローチ!
★小顔美人フェイシャル
しっかり施術60分
12,960円→体験**3,800円**
クレンジング→顔筋&骨格調整フェイシャル
(独自のオイルトリートメントでお肌に負担を
かけず、骨・筋肉にアプローチ)→首・肩・デ
コルテはくし→ふわふわ泡洗浄→仕上げ



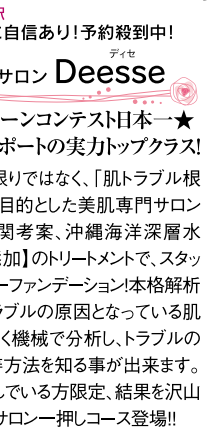
アドバイザードクターシステム採用
提携顧問医師のアドバイスや
肌質・ライフスタイルに合わせた
専門知識でカウンセラーが
美肌再生を徹底サポート。
☎中村区名駅3-23-7 5F
☎12:00~21:30(曜日によって異なる)
土~20:00 / 日 11:00~19:00
☎不定休 予約殺到につきお早めに
☎0120-289-440
予約 個室
クレジットカード
スマホから
クーポンGET

花粉トラブル、春のゆらぎ肌もご相談下さい!
ニキビ・毛穴・シミ・しわ・くすみ・ソバカス・乾燥・敏感・かんぱん★
★即実感!!さらに結果の出る最新コース登場!
★新「劇的美肌」改善プラン
まずはお気軽にお電話下さい!!
2回 36,720円→**2回 8,780円**
1回目 【スピード改善美肌コース90分】
クレンジング→機械で本格肌解析→最新
機器での毛穴洗浄→ハード機器角質
ケア→高濃度美容液導入→導入→鼻上
毛穴引き締めホワイティック→仕上げ
★本格美肌改善プラン 2回 17,820円→**2回 3,110円**

中村区 | 名駅
本物美肌に自信あり!予約殺到中!

ディセ
メディカルサロン Deesse

リセラクイーンコンテスト日本一★
肌再生サポートの実力トップクラス!
その場限りではなく、「肌トラブル根本改善」を目的とした美肌専門サロン
★医療機関考案、沖縄海洋深層水
【完全無添加】のトリートメントで、スタッフも全員ノーファンデーション!本格解析
では、肌トラブルの原因となっている肌内部を詳しく機械で分析し、トラブルの
正しい改善方法を知る事が出来ます。本当に悩んでいる方限定、結果を沢山
出してきたサロンー押しコース登場!!



→トリートメントで過剰な
皮脂を吸い取ります
→リセラクイーンコンテスト
日本一★
ディセオナーは50歳以上
二人共ノーファンデーション★
→リセラクイーンコンテスト
日本一★
ディセオナーは50歳以上
二人共ノーファンデーション★

シミに抜群の結果をもたらす厳選メニューの組合せであらゆるシミを解消へ!
①肌に合わせてクレンジング→深部洗浄★
②ひとつ一つ丁寧にシミ
を消していきます。
③特殊な光線施術でまるで
肌が蘇るようなハリに♪
④エレクトロポレーションで
有効成分を肌深部へ!



中区 | 栄
アークメディカルエステティック

アレキサンドライト

シミ専門24年の実績と熟練の技術が
あらゆるシミを解消へ!さらに美肌も♥
シミの種類や深さに合わせた最新機械&
技術でそばかす・肝斑などあらゆるシミを解
消へ!メイクで隠す必要の無い、ノーメイク
すっぴん美人実現!施術が終わった後は
普通にメイクして帰宅可能。その他、小顔
に特化したメニューもぜひ!春に向けて準
備を始めませんか?どんな肌のトラブルも
解消できないと諦めないで、まずはお気軽
にご相談下さい!(カウンセリング無料)

24周年特別キャンペーン
★シミ・そばかす撃退コース
クレンジング→深部洗浄→リンパトリートメント→シミ施術
→光線施術→エレクトロポレーション→仕上げ
・無制限施術し放題コース 50% OFF
50,000円→
25,000円 (税別)
※無制限取り放題コースを受けられた方にドクターズ
コスメが付きまます。 ※お顔ではなく他の箇所に変更も可
丸井店長
当サロンのシ
ミ施術は、美肌
メニューも含ん
でいますので、シ
ミを撃退するな
が同時に美肌にな
れるので凄くお
得です!ぜひ一
度体験下さい。

1)シミ専門24年の特化技術で、シミの状態に応じて機械&技術を変えながらあらゆるシミ
を撃退!種類によっては1回で消えてしまうもの♪
シミ撃退の施術だけでなく肌全体の根本から改善へ。
本物のすっぴん美肌美人に導く!

その他シミコース
咲楽(さくら)クーポン特典
★1個〜… **1,500円**〜
★6個コース(50分)
18,000円→
50%OFF **9,000円**
★15個コース(70分)
30,000円→
50%OFF **15,000円**
※顔以外の箇所も可能 ※価格は全て税別

アレキサンドライト ☎052-261-7610
24周年特別キャンペーン
★シミ・そばかす撃退コース
無制限施術し放題コース
50,000円→ **25,000円** (税別)
*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *他券併用不可
有効期限 2016年6月30日

アレキサンドライト ☎052-261-7610
その他シミコース50%OFF
★6個コース(50分) ……18,000円→**9,000円**
★15個コース(70分) ……30,000円→**15,000円**
*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *他券併用不可 *価格は全て税別
有効期限 2016年6月30日

アレキサンドライト ☎052-261-7610
24周年特別キャンペーン
★シミ・そばかす撃退コース
無制限施術し放題コース
50,000円→ **25,000円** (税別)
*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *他券併用不可
有効期限 2016年6月30日

マリオンネット 栄店 ☎052-265-7447

「手の甲」のしみ施術し放題コース(両手の甲)

18,000円(税別)→**10,000円(税別)**

咲さら楽特別価格ご利用券

*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *他券併用不可

有効期限 2016年5月31日



※新栄町駅「高島駅」より徒歩5分、CBC向かい

しみ施術し放題 (30分額のみ)

限定5名様 **5,000円** (税別)

お試し

〈通常60分18,000円(税別)〉
老斑・しみ・そばかす・アザ・紫外線によりできたシミなど、様々な黒ずみに対応できる機械を導入。30分間、施術し放題!

ホクロ施術し放題 (顔のみ)

限定5名様 **6,000円** (税別)

お試し

〈通常1ヶ所 6,000円(税別)〉
大きさに関係なく一度の施術で何箇所でもOK!
その日のうちにメイク、洗顔可能!!

30年のキャリアで喜びの声多数!

90分後、変化の状態を目に見えて実感へ!

必見! 肝斑のしみ施術コース (90分) **10,000円** (税別)

お試し

はなイボ施術し放題

(首のみ・襟足除く) **10,000円** (税別)

お試し

※写真は顔のお写真ですので、首のイメージとは異なります。
※腕や背中など気になる部位も施術OK!にご相談下さい。
※お顔の場合、約半分の面積。個人によって異なります。

マリオンネット

休 毎週日曜、5/2~5

TEL.052-265-7447

名古屋市中区新栄1-4-30 アイプラザ101ビル 2F

※10:00~18:30 但し木・金は11:00~19:30

<http://www.marionnette-esthe.com/>

sakura world.net
www.sakura-world.net
毎月1日更新!

まだまだ!

最新技術を駆使!

魅惑の美Body・美顔

ボディ

特集

魅惑の美ボディ・美顔特集

ビューティ

名古屋駅前店

4/21 NEW OPEN!

シルクサスペンション × 加圧ビューティ

今、話題の!

NY発! 最新空中エクササイズ!

シルクサスペンション NEW

ぶら下がりがながらのエクササイズなので楽しみながらできる。インナーマッスルを鍛え、体幹を無理なく強化理想のメリハリボディへ☆

加圧

成長ホルモンを爆発的に分泌させ簡単な運動で脂肪燃焼サポート+美肌効果に。

両店共通

~Wケアで脂肪に徹底アタック~

スリミングエステ
【ラジオ波orキャビテーション】
+加圧(60分)

19,440円→**3,500円**

81% OFF

初回

名駅店限定 OPEN 記念

シルクサスペンション + 加圧 (60分)

16,200円→**5,800円**

64% OFF

両店共通

~人気No.1ボディメイキング~

骨盤ダイエット + 加圧 (60分)

19,440円→**2,500円**

87% OFF

加圧 Beauty Terrace

kaatsu-omotesando.com

名古屋駅前店 4/21 NEW OPEN!

中川区名駅 3-26-8 KDX 名古屋駅前ビル3F(大名古屋ビルヂング隣)

平日11:00~21:00(最終20:00)、土日祝11:00~20:00(最終19:00)

tel.052-589-3661

メルサ栄店

中区栄3-4-5メルサ栄本店4F

10:00~20:00(最終受付19:00)

tel.052-249-8218

入会特典

体験当日入会で **入会金半額!** (21,600円→10,800円)

& 大人気酵素ドリンク900ml 1本プレゼント!

加圧Beauty Terrace ☎052-589-3661

名古屋駅前店限定

シルクサスペンション+加圧 (60分)

16,200円→**5,800円**

*コピー可 *初来店の方限定 *他券併用不可 *要予約

有効期限 2016年5月31日

加圧Beauty Terrace 両店共通

両店共通

スリミングエステ+加圧(60分)

19,440円→**3,500円**

*コピー可 *初来店の方限定 *他券併用不可 *要予約

有効期限 2016年5月31日

加圧Beauty Terrace 両店共通

両店共通

骨盤ダイエット+加圧(60分)

19,440円→**2,500円**

*コピー可 *初来店の方限定 *他券併用不可 *要予約

有効期限 2016年5月31日

加圧Beauty Terrace 両店共通

両店共通

骨盤ダイエット+加圧(60分)

19,440円→**2,500円**

*コピー可 *初来店の方限定 *他券併用不可 *要予約

有効期限 2016年5月31日

10周年記念
野並店
コースご契約のお客様
今日だけ/
10%OFF!
(5月末まで)

世界中から厳選した最先端の技術で、驚異的な効果と確かな安全性をお届け!


名物「ミイラエステ」の効果の高さが全国に広まり、各地のエステオナー様が勉強に訪れる**本家本元**サロン

東京新宿、銀座、沖縄、福岡、続々OPEN中!ロイヤルハーブ店、全国**29**店舗

必ず結果に導いてみせます!

アライブ代表
伊藤美和子

雑誌の「敏腕経営者名鑑2016」でも取り上げられ、全国各地で注目されている。世界40か国以上で様々な技術を学び、数々の国際ライセンスを取得。





これが噂の「元祖ミイラエステ」

「個人差がある」という「ごまかし」は一切言いません!

- 全身スリム
- 美肌 & 骨盤調整
- デトックスサポート
- 体質改善サポート

寝ているだけで**健康的にサイズダウン!**

世界最高峰の原種オーガニックハーブを100%使用



TV・全国誌 様々なメディアで取材殺到!

圧倒的なスピード全身痩せ! ロイヤルハーブ デトックスラップ®

- 全身すっきりコース
- ◆顔あり 38,000円→ 初回**33,300円**
 - ◆顔なし 33,000円→ 初回**28,900円**
- 足やせ小尻コース
- ◆半身 27,500円→ 初回**24,100円**

「今すぐ10歳以上若返りたい」方へ



メスや注射を使わない **美容整形級** プレミアム ヒト幹細胞培養液 **エアージャワー**

無パラベン 無アルコール 無色素 28,000円→ **国際特許 21,600円**

リフトアップ、ホワイティング効果抜群!たるみ、しわ、毛穴、凸凹などあらゆる肌トラブルを即効改善へ!しっとりモチモチ、弾力あるツヤ肌を驚くほど実感できる!

NEW! 全国でアライブだけ!医療レベルの最先端コスメ!韓国から一足先に名古屋初導入!

見て!この驚きの効果!

幹細胞培養液 99.99%化粧品販売中!



圧倒的な美肌力! オーガニックプレミアムエステ



- ◆1.5g(顔全体) **21,000円**(税別)
ニキビ、ニキビ跡、ホワイティング、敏感肌に!
- ◆2g(顔全体+首) **28,000円**(税別)
1.5gの倍以上!リフトアップ、毛穴、しわ、たるみに!

デリケートな目元こそ**専用エステ!**

貴女は大丈夫?見た目年齢を左右する大切な目元。

大人気! **EYE**エステ

初回お試し 60分 **10,800円**

疲れた印象のクマ、くすみ、たるみ、小じわを即効解消へ

他では体感できない脂肪吸引級の効果と確かな安全性!

脂肪冷凍 ダイエット

両ふくらはぎ、お尻、お腹、両二の腕

国内最大級の**カップ**で他店の**4回分**が**当店のカップ1回分**で**施術**できます!

115腕、150腕、160腕、170腕、180腕、190腕、200腕、210腕、220腕、230腕、240腕、250腕、260腕、270腕、280腕、290腕、300腕、310腕、320腕、330腕、340腕、350腕、360腕、370腕、380腕、390腕、400腕、410腕、420腕、430腕、440腕、450腕、460腕、470腕、480腕、490腕、500腕、510腕、520腕、530腕、540腕、550腕、560腕、570腕、580腕、590腕、600腕、610腕、620腕、630腕、640腕、650腕、660腕、670腕、680腕、690腕、700腕、710腕、720腕、730腕、740腕、750腕、760腕、770腕、780腕、790腕、800腕、810腕、820腕、830腕、840腕、850腕、860腕、870腕、880腕、890腕、900腕、910腕、920腕、930腕、940腕、950腕、960腕、970腕、980腕、990腕、1000腕

両ふくらはぎ、お尻、お腹、両二の腕

- A 気になる1ヶ所 ... **22,500円**
- B 両太もも ... **28,000円**
- C 2ヶ所セット ... **38,000円**

A+B・A+A・B+B

全国から**続々来店中!**

導入サロン・**スクール生**募集!



地下鉄桜通線「野並駅」1番出口より北へ徒歩2分

夏までまだ間に合う!! 名駅6周年キャンペーン!!

前回新登場の小顔HIFU「マジックリフト」が想像以上に大人気でビックリです!お試しが20,000円と高額にも関わらず毎日何件かご予約も頂きありがとうございますm(=*)mたつた1回でも全然違いを実感でき喜んで通って頂けるのでとても嬉しく思います。他のサロンの先生たちも沢山体験にいらして導入を決めたサロンも続々増えていますよ!プロも唸る納得の効果をぜひ実感下さい!!ボディの「HIFU」も、抜群の部分痩身ができると好評です!お腹、太もも、お尻で悩んでいる方必見です!

スタッフミニミーティングや勉強会で常にサービスの品質向上を目指します!

私の黒歴史を一挙公開!今まで出会った最高のメニューのおかげでこんなに変わりました!!



顔がデカイと言われた2010年(40歳)



第1次革命!
バイオプラントトリートメント



2013年



第2次革命!
小顔HIFU(脂肪分解サポート)



2016年4月現在(46歳)

名古屋初登場!

この違い美容整形級!話題の小顔HIFU「マジックリフト」

筋膜のたるみ、皮膚のたるみを同時に引き上げ!!

- リフトアップ 小顔
- 毛穴引締め 目が大きく
- しわのたるみ 二重アゴ

圧倒的な脂肪撃退パワーを誇る高密度焦点式超音波「HIFU」に、小顔施術も可能にした新マシンが新登場!連射式で、しかも従来の連射式のマシンと比べて常に照射されている状態にあるので、範囲を指定する必要がなく、深さ、お客様の要望、より細かい部分へのアプローチが可能!1パールのオリジナル小顔トリートメントと併せて、美容整形級の小顔を手にして下さい!

マジックリフトコース(施術70~80分)



クレンジング→ゴマージュ→顔HIFU→小顔リフトトリートメント→引締めバック→お仕上げ

◆1回お試し 60,000円→
※5月限定
※楽(さくら)特別価格 ~~20,000円~~ → 15,000円

欧米で大流行!

リバンドなし!

セルライトにも効果抜群!

脂肪狙い撃ち!
HIFU

部分痩せの決定版 『HIFU痩身』

「HIFU(ハイフ)」とは、高密度焦点式超音波(HIFU)により、狙った脂肪のみ分解・解消へ導く最先端痩身新技術。1番の特徴は特定の深さのみエネルギーが集中され、皮膚表面にはエネルギー伝達しないので、従来の痩身機器に起こりやすい表面の皮膚への損傷や危険は一切なく、安心・安全に深部の脂肪だけにアタックできます!約1cmの脂肪層をごっそり根こそぎ解消サポートするので短期で劇的な結果が出て、リバンドの心配もありません!!

パールの厳選メニューとの組合せで驚異の威力を発揮!!



HIFU部分痩身集中サイズダウン

部分例:両二の腕、お腹、両内もも等
◆1回お試し 楽(さくら)特別価格 110,000円(税別)
通常50,000円(税別)→
HIFU(脂肪分解サポート)▶ハイパーナイフ(高周波痩身)▶もみほぐし(脂肪・老廃物流し)
◆2回目お試し 楽(さくら)特別価格 15,000円(税別)
通常50,000円(税別)→

光豊胸コース



こんな方におすすめです♥

- お胸の小さい方 下垂が気になる方
- 形をよくしたい方 産後のケア

29歳のOLさんです!光豊胸2回+バストクリームを使用!

オリジナルアイテム



◆15周年記念キャンペーン
◆サプリ+クリームセット 楽(さくら)特別価格 18,000円(税別)
通常24,000円(税別)→

Campaign Price

パールのバストアップマシンは、トラブル別にトリートメント内容を変えることができ、各トラブルに対応したトリートメントを実現します。

楽(さくら)特別価格

◆1回お試し 通常30,000円→ 5,000円(税別)
◆2回目お試し 通常30,000円→ 4,000円(税別)
◆3回コース 通常90,000円→ 29,800円(税別)

パール 名駅店・金山店・天白本店

★掲載全メニュー
楽(さくら)特別価格
ご利用券

*コピー可 *1組全員使用可 *カード可 *初回限定
有効期限 2016年6月30日



パール名駅店(1F)
豊田駅前名駅3-22-6第2千種ビル4F
(HIFUアップ各古風駅前)
営業10:00~22:00
休日曜・第2、4月曜
TEL.FAX
052-485-4374
ユニモール10番出口よりすぐ、auの上

パール金山店
豊中区金山2-16-22
寺随ビル3F
営業10:00~22:00
休日曜・第2、4月曜
TEL.FAX
052-332-2290
総合「金山駅」から徒歩3分

パール天白本店
豊田白区地田3-1707
ワズビル 405号室
営業10:00~22:00 休日曜
休日曜・第2、4月曜
TEL.FAX
052-805-3587
地下鉄「稲田駅」から徒歩3分



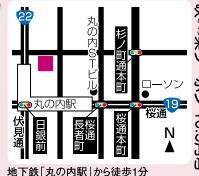
www.esthetic-pearl.jp

Up Nail(アップネイル) ☎052-201-7080

新規限定 他店オフ代&ケア 無料

★**定額アートネイル**
5,700円相当→**2,700円**

*他券併用不可 *新規限定
有効期限 2016年5月31日



中区 | 丸の内
激安ネイルサロン
アップネイル
Up Nail

21時まで受付OK♪
爪に優しいネイルが激安で!
丸の内駅から徒歩1分の激安ネイル店!爪の状態に合わせて負担をかけるない施術を最安値でご提案♪デザインはもちろん、自爪を痛ませにくいネイルで美しい指先へ。バイオジェル&パラジェルも格安で取り扱い◎

↑定額アートネイル春の新作アート多数あります♡



HPで予約状況確認できます

☑ 中区丸の内2-17-4
ミフ第一ビル902
☑ 月~金 12:00~21:00(最終受付)
土日 11:00~20:00(最終受付)
☑ www.upnail.net/
☎ 052-201-7080



咲さくら楽クーポン特典

新規限定 ★他店 オフ代&ケア 0円

★**定額アートネイル**
(アート2本~10本付き)5,700円相当→

約50% OFF 2,900円 (税込)

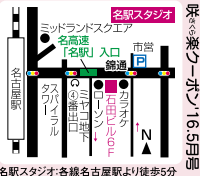
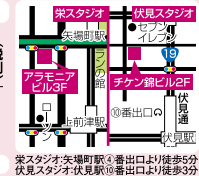
シンプルネイルから華やかネイルまでカラーチェンジOKで、100種類以上から選べます!
デザインなど詳しくは アップネイル 検索

ホットゾーンゼロ 全店共通

★**ホットヨガ 1レッスンお試し 972円** (税別)

トライアル当日マンスリー入会
入会金3,000円 無料

*新規限定 *他券併用不可 *1枚で1組有効 *コピー可 *要予約
有効期限 2016年6月30日



ホットヨガで免疫UP! 「花粉」「ストレス」の悩みにも◎

夏に向けて、身体を変えたいなら、今がチャンス!

悩みの原因から改善へ導く、12年の歴史と高実績。 全てのレッスンにタオルやヨガマット付きで通いやすい! 独自レッスンで、美しいスタイルの要、正しい姿勢・歩き方も身に付く! インストラクターのレベル、レッスンの質が違います!

春の健康美ボディキャンペーン

★**1ヶ月通い放題**

各スタジオ50名限定! **8,055円** (税別)

通常13,703円(税別) ※3ヶ月目~通常料金となります



ホットゾーンゼロ ホットゾーンゼロ 検索

[名駅スタジオ] tel.052-581-6050 [千種スタジオ] tel.052-936-0086
[栄スタジオ] tel.052-252-8868 [野並スタジオ] tel.052-895-5126
[伏見スタジオ] tel.052-203-8284 [藤が丘スタジオ] tel.052-768-5513

ココでキレイ度に差が出る!
顔の毛の処理はできていますか!?

人気NO.1 「コラーゲン顔脱毛」 ※フェイス全体

咲楽特別価格 初回 **1,000円** (税別)
通常9,000円(税別) →

毛周期に関係ないので「両ワキ脱毛」
夏までに間に合う!

咲楽特別価格 初回 **500円** 6回 **15,000円**

新登場! 肌のダメージも少なく圧倒的な速さで完了!
コラーゲン式最新超高速脱毛とは?
従来の黒毛(メラニン色素)に反応するレーザー脱毛ではなく、コラーゲン式は毛包そのものにアタックするので、毛周期や毛の太さ、毛の色に関係なく脱毛できる革新的な脱毛です。毛周期に関係なく受けられるので、1回1回の間隔も短く、短時間で脱毛が完了します。また、肌のダメージが段違いに減り、敏感肌で脱毛できなかった方でも安心です。 *脱毛は金山店と名駅店のみの取り扱いとなります。

うぶ毛もOK! 痛くない! 早い!

オンディーヌは今年で34年。 驚異!!リピート率90%

大好評につき再登場! 絶対やせたい人限定!
即効! オンディーヌ痩身法でムダ肉を撃退!
※初回に希望をお聞きて、60,000円分のコース内容を決定します。

1ヶ月集中サイズダウンコース

咲楽(さくら)特別価格 今なら **9,500円** (税別)
通常60,000円(税別) →

84% OFF

◆15,000円(税別)コース(4回)...
1回あたりなんと! 2,500円! (税別)
驚きの安さ!

オンディーヌ 名駅店 NEW OPEN!
名古屋市中村区名駅3-23-3 名駅ミズビル3F
☎052-571-0121

オンディーヌViVi 池下店
名古屋千種区池下町2-18長坂ビル1F
☎052-757-3150

オンディーヌ・プラチナム 金山本店
名古屋熱田区金山町1-11-2 メイプル金山2F
☎052-678-6788

オンディーヌ 御器所店
名古屋昭和区御器所通3-2光ビル3F
☎052-859-5787

オンディーヌ 名駅店 ☎052-571-0121
掲載メニュー
咲楽特別価格ご利用券
*コピー可 *1組全員使用可 *他券併用不可 *カード可 *新規限定 *価格は全て税別
有効期限 2016年6月30日

オンディーヌViVi 池下店 ☎052-757-3150
掲載メニュー
咲楽特別価格ご利用券
*コピー可 *1組全員使用可 *他券併用不可 *カード可 *新規限定 *価格は全て税別
有効期限 2016年6月30日

オンディーヌ・プラチナム 金山店 ☎052-678-6788
掲載メニュー
咲楽特別価格ご利用券
*コピー可 *1組全員使用可 *他券併用不可 *カード可 *新規限定 *価格は全て税別
有効期限 2016年6月30日

オンディーヌ 御器所店 ☎052-859-5787
掲載メニュー
咲楽特別価格ご利用券
*コピー可 *1組全員使用可 *他券併用不可 *カード可 *新規限定 *価格は全て税別
有効期限 2016年6月30日

運命のビューティーサロン ビューティー



http://sakura-world.net

東海エリア 全157万部発行!

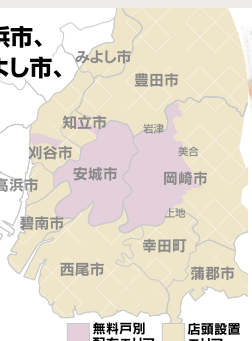
無料戸別配布&店頭設置

家庭へ オフィスへ 店頭へ

西三河咲楽NET® 全25万部発行!

安城市、岡崎市、刈谷市、知立市、高浜市、
碧南市、豊田市、西尾市、幸田町、みよし市、
蒲都市、など西三河エリア
25万部を徹底カバー。

- 安城市(主要部) 68,000部
- 岡崎市(主要部) 115,000部
- 刈谷市(主要部) 30,000部
- 知立市(主要部) 11,000部



毎月15日より
無料戸別配布スタート

媒体概要

- 『咲楽NET』AB版(257×210)
- 約200P、全面フルカラー
- 毎月15日発行(2・9月号は20日発行)
- 配布日数 約7日間
- ※天候などにより、配布日数が多少変動します。
- 250,000部無料戸別配布
(法人・ショップにも配布)
- 店頭無料設置

ユニアビタ・ドンキホーテ・配布エリアと
近郊のミニストップ・ヤマザキ・**サークルK** など エリア内店頭設置数**533**店
安城市全域、岡崎市全域、豊田市全域、刈谷市全域、知立市全域、高浜市全域、西
尾市(穂豆郡一色町・穂豆郡吉良町含む)全域、蒲都市全域、額田郡幸田町全域、みよし市全
域の専用ラック

名古屋版 咲楽NET® 全23.5万部発行!

■ポストイン&オフィス配布

.....22万2,800部

- 中区全域.....計5万8,700部
- 西区全域.....計6万5,000部
- 東区全域.....計4万3,000部
- 名駅全域+中村区...計5万2,100部

■街頭配布 10,000部

(地下鉄の出口53カ所)
栄・名駅・丸の内・久屋大通・伏見・
国際センター・市役所・矢場町・
金山・大須・上前津・新栄・東別院

■設置店.....2,200部

■中区・中村区・東区・西区
のコンビニ設置
(サークルK・ファミリーマート)

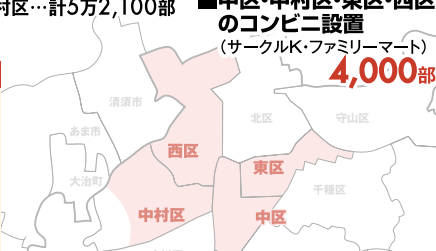
4,000部



毎月25日より
無料配布スタート

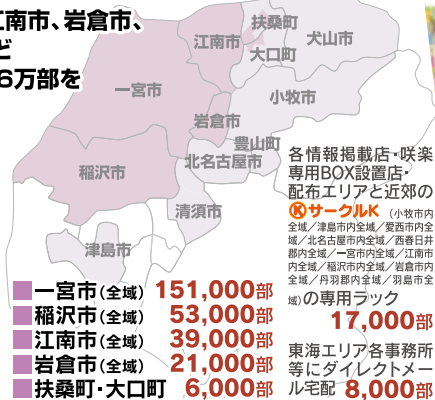
媒体概要

- 『咲楽NET』AB版(257×210)
- 約200P、全面フルカラー
- 毎月25日発行
- 配布日数 約7日間
- ※天候などにより、配布日数が多少変動します。
- 235,000部無料戸別配布
(法人・ショップにも配布)
- 街頭配布 ○店頭無料設置



西尾張咲楽NET® 全30.6万部発行!

一宮市、稲沢市、江南市、岩倉市、
扶桑町、大口町など
西尾張エリア30.6万部を
徹底カバー。



毎月25日より
無料戸別配布スタート

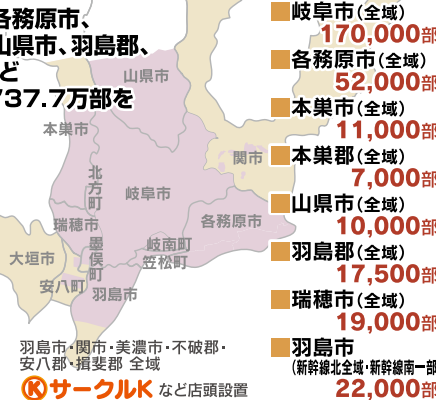
媒体概要

- 『咲楽NET』AB版(257×210)
- 約220P、全面フルカラー
- 毎月25日発行(2・9月号は月末日発行)
- 配布日数 約7~10日間
- ※天候などにより、配布日数が多少変動します。
- 306,000部無料戸別配布
(法人・ショップにも配布)
- 店頭無料設置

- 一宮市(全域) 151,000部
 - 稲沢市(全域) 53,000部
 - 江南市(全域) 39,000部
 - 岩倉市(全域) 21,000部
 - 扶桑町・大口町 6,000部
- 各情報掲載店・咲楽
専用BOX設置店・
配布エリアと近郊の
①サークルK (小牧市内
全域/津島市内全域/豊西日井
郡内全域/一宮市内全域/江南市
内全域/稲沢市内全域/岩倉市
内全域/月羽郡内全域、羽島市全
域の専用ラック
- 東海エリア各事務所
等にダイレクトメー
ル宅配 8,000部

ぎふ咲楽NET® 全37.7万部発行!

岐阜市、大垣市、各務原市、
本巣市、本巣郡、山県市、羽島郡、
瑞穂市、羽島市など
岐阜県中心エリア37.7万部を
徹底カバー。



毎月20日より
無料戸別配布スタート

媒体概要

- 『咲楽NET』AB版(257×210)
- 約244P、全面フルカラー
- 毎月20日発行(2・9月号は25日発行)
- 配布日数 約7~10日間
- ※天候などにより、配布日数が多少変動します。
- 377,000部無料戸別配布
(法人・ショップにも配布)
- 店頭無料設置

- 岐阜市(全域) 170,000部
 - 各務原市(全域) 52,000部
 - 本巣市(全域) 11,000部
 - 本巣郡(全域) 7,000部
 - 山県市(全域) 10,000部
 - 羽島郡(全域) 17,500部
 - 瑞穂市(全域) 19,000部
 - 羽島市 (新幹線北全域・新幹線南一部) 22,000部
- ①サークルK など店頭設置

CITY版咲楽も配布エリアますます拡大中!

あてやか句のわがまち図鑑

千種区 city版 咲楽®

千種区内全域

毎月末日
より発行

全75,000部

あてやか句のわがまち図鑑

名東区 city版 咲楽®

名東区内全域

毎月末日
より発行

全70,000部

あてやか句のわがまち図鑑

岐阜市 city版 咲楽®

岐阜市内全域

毎月5日
より発行

全172,000部

あてやか句のわがまち図鑑

大垣市 city版 咲楽®

大垣市全域近郊エリア

毎月25日
より発行

全85,000部

愛知・岐阜の地域情報盛りだくさんの総合ポータルサイト!



SAKURA
WORLD.net

http://sakura-world.net

グルメサクラ

http://gourmet.sakura-world.net

Bridal Sakura

http://bridal.sakura-world.net

ハウジングサクラ
housing sakura

http://housing.sakura-world.net

ad-kit.

株式会社 アドキット インフォケーション

http://www.ad-kit.co.jp/

名古屋支社

〒460-0002 名古屋市中区丸の内2-14-20 スクエア3F

mail:nagoya@ad-kit.co.jp

tel.052-220-5131 fax.052-220-5171

尾張一宮支社

〒491-0918 一宮市末広1-14-6 AD-KITビル2・3F

mail:ichi@ad-kit.co.jp

tel.0586-48-4870 fax.0586-48-4871

三河安城支社

〒446-0019 安城市新明町4-7

mail:anjou@ad-kit.co.jp

tel.0566-71-2057 fax.0566-71-2058

岐阜本社

〒500-8385 岐阜市下奈良1-1-8

mail:gifu@ad-kit.co.jp

tel.058-268-7577 fax.058-268-7567



5月・6月は

心のスランプに

ご用心!

5月病

6月病

最近、やる気が出なかったり、

体がだるかったりしませんか？

新入生や新入社員がかかりやすい

「5月病」は、GW明けに増えてきます。

また、昨今では、

6月にも増えているため

「6月病」とも呼ばれています。

その対策や予防法をご紹介します。



5月病・6月病には、決まった症状があるわけではありません。環境の変化が原因で、この時期に心や体にさまざまな不調が起こることを指しています。症状は人によって異なるため、左のチェックリストの症状があればすぐに5月病・6月病と断定することはできませんが、よくある症状はこのようなものです。心が疲れていないか、体に異変が起こっていないかチェックしてみましょう。



もしかして 5月病・6月病?

心の症状

- やる気が出ない
- 気持ちが沈む
- イライラする
- 不安を感じる
- 焦りを感じる
- 集中できない
- 思考力や判断力が低下している
- 何事にも興味をもてない
- すべてを面倒に感じる など

体の症状

- 体がだるい。重い
- 疲れがとれない
- 肩こりや首のコリがある
- 頭が重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- めまいがする
- 胸がドキドキして、息苦しい
- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝起きられない
- 熟睡感がない
- 食欲がわからない
- 食べ物がおいしく感じられない
- お腹が痛い
- 便秘や下痢になる など

取材協力

広小路通メンタルクリニック
院長 初田 聡先生



医学博士(精神医学、精神薬理学)。昭和61年、医師免許取得。愛知医科大学精神神経科学教室、名鉄病院、上林記念病院等勤務の後、平成16年、同クリニック開業。精神保健指定医、日本精神神経学会専門医、認定産業医。

広小路通メンタルクリニック

適応障害、うつ病、パニック障害、SADなど、メンタルヘルスの専門クリニック。心療内科、精神科。

名古屋市中区栄2-3-32 アマンビル2F
(地下鉄伏見駅4番出口より徒歩2分)
Tel.052-212-2500

がんばりすぎて糸が切れてしまう 新入生・新社会人たち

今、不調を感じている
人は要注意！

ストレス社会といわれる現代のわが国では、うつ病など、さまざまな心の病気や症状が問題になっています。中でも、特定の月の名前がついている珍しい症例が「5月病」「6月病」です。

これは大学の新入生や企業の新入社員などに多い症例で、環境が大きく変わったことが原因で起こる心や体の不調のこと。医学的な病名ではありませんが、もっぱら5月病として有名であり、昨今では6月にも現れることから6月病とも呼ばれています。医学的には「適応障害」の種になります。

5月、ゴールデンウィークが終わった頃、通常なら新入生や新入社員も新環境に慣れてくる頃ですが、中には「やる気がでない」「気分が沈む」「体がだる重い」などといった心身の症状が現われ、日増しに元気がなくなっていく人がいます。症状が重くなると休みがちになり、休学や退職になる場合もあります。

これが5月病で、新しい環境で



精神的に張りつめた1か月を過ぎたところ、連休明け頃から無気力状態などに陥ってしまう症例です。真面目な人がなりやすく、大抵は4月にがんばりすぎたことが原因になっています。

大学生ならば、講義をできるかぎり詰め込んで、余裕のないスケジュールにならなければ、会社員ならば、新人研修の後、部署に配属されて、日々大きなプレッシャーを感じつつ張り切つて、張り詰めて仕事をしていた人などが異常を感じ始めることが多いようです。なお、最近では新人研修が長期間にわたる会社も多く、新部署への配属が6月になることから6月病とも

しっかり睡眠をとろう

脳と体を休ませ、回復させる「睡眠」は、人間にとって欠かせない生命活動です。睡眠中にはさまざまなホルモンが分泌されることで細胞の修復や疲労回復が行われるほか、抗ストレスホルモンもこのときに作り出されます。しっかり熟睡できているか、必要な時間だけ眠れているか、睡眠の質と時間を見直してみよう。寝酒や寝る前のカフェイン（コーヒー、緑茶など）は安眠を妨げるのでNGです。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の抵抗力を弱めるので気を付けましょう。



5月病・6月病 の対策・予防策

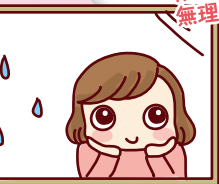
日記をつけてみよう

その日にあった出来事、感じたこと、悩んでいること、それについて考えたことなどを、毎日、正直に日記につけてみましょう。日記を書くことは、人に話を聞いてもらうのと同じくらいの効果があるといわれています。赤裸々に書くことで気分が少しすっきりするだけでなく、頭の中が整理され、客観的に自分を見つめることができます。過去の記事を読み返せば、自分の考え方や行動パターンなども分かってくるでしょう。なりたいたい自分を思い描くことも効果的です。

規則正しい生活を送ろう

寝る時間や起きる時間、食事の時間などが乱れると、体内時計が狂い、自律神経のバランスが崩れて、心身の不調を招く原因になります。規則正しい生活を心がけましょう。

雨の日は無理しない



カラオケでストレス発散!



あなたの部下・後輩は大丈夫？



4月には元気はつらつと仕事や勉強、研修に取り組んできた職場の部下や学校の後輩が、最近、元気がないようだったら、5月病・6月病かもしれません。「無表情」「会話が少なくなった」「笑わなくなった」「体調が悪そうにしている」などの様子が見られたら、さりげなく声をかけて、まずはゆっくり話を聞いてあげましょう。仕事を減らすなど状況を改善したり、客観的なアドバイスをしたりするほか、2週間以上症状が続くようなら、産業医や校内カウンセラー、心療内科などに相談してみるようにすすめましょう。

5月病・6月病は二過性の心身のことがあります。

と呼ばれるようになってきました。このように大きな環境変化によるストレスによるものですが、春から梅雨にかけては気温や気圧の変化が大きいことから自律神経のバランスが崩れやすくなるため、余計に心身の不調を増大させるようです。なお、新入社員や新入生だけでなく、人事異動で新しい職場に配属されたベテラン社員でも起こることがあります。

がんばり注意報 発令中!



不調ですので、たいていは1〜2ヶ月もすれば環境に慣れて、自然に症状がなくなります。しかし、別の病気であったり、症状が続いてうつ病になったりすることもあるので、早めの対策が大切です。

まず、5月病・6月病かなと思ったら、生活を見直して心身を休め、リフレッシュやストレス発散させるように心がけましょう。これはそのまま予防策にもなります。

目安として、2週間以上、症状が続く場合は、産業医や校内カウンセラー、心療内科などで相談するといいでしょう。また、上司や担当教員に相談して、仕事や講義を減らし、ストレスの原因をなくすことも効果的です。心がけ次第で早めに立ち直ったり、予防することができますので、まずは、対策・予防策をよく知っておきましょう。



朝食もしっかり摂ろう!



食事はバランスよく、腹八分に

私たちが生きていくためのエネルギーは、日々の食事から補給しています。中でもストレスを感じている時には、必須アミノ酸やビタミン・ミネラルなど、さまざまな栄養素を必要としているので、栄養バランスのよい一汁三菜の食事を心がけましょう。ただし、食べ過ぎは胃腸に負担をかけるので腹八分に。お酒の飲み過ぎや甘いものの食べ過ぎは内臓などにダメージを与えるので控えましょう。また、家族や友人、恋人などと楽しく食事することは心の栄養にもつながっています。



適度に体を動かそう

運動好きな人は好きなスポーツを、運動が苦手な人は気軽にできるウォーキングやラジオ体操などで適度に体を動かしましょう。運動には血流をよくするだけでなく、ストレスの解毒作用もあるといわれるので、気分をリフレッシュするには最適です。



歩くとき気分すっきり!

週末には自分なりのリフレッシュを!

疲れを感じたら、のんびりした時間を作り、しっかり休むようにしましょう。また、オンとオフを上手に使い分けて、休日はリフレッシュに努めることも大切です。趣味を楽しんだり、遊びに出かけたりすることで気持ちが切り替わり、週明けには元気に仕事や勉強に励むことができます。ちなみに、感情を大きな声で歌いあげるカラオケには、日記と同じような発散効果があるといわれています。もっとも、休日に予定を詰め込みすぎるのはNG。睡眠時間は充分とれるようにスケジュールを調整しましょう。また、悪天候の日は気圧の関係で体調が悪くなりやすいので、無理をしないようにしましょう。

ときにはのんびり!



家もココロもスッキリ前向きに!

賢く『捨てる』テクニック

どんどん増える書類や本、棚の奥に眠ったままの食器、何年も着ていない洋服など…
「なぜか捨てられない」人たちのために、賢い仕分け方、迷ったときの決断方法などを紹介します。

物が減ることこんな変化が!

● 時間的効果

掃除や料理など家事全般にかかる時間が短縮。物を探す時間もなくなる。

● 経済的効果

ムダ買いがなくなり、本当に必要な物が買えるように。

● 精神的効果

「取り出しにくい」
「家族が片付けてくれない」
などからくるイライラが解消。

さらに!

家の中が居心地よくなる
ことで家族が仲良くなり、
みんなが笑顔に!
気持ちが前向きになること
で外での人間関係もス
ムーズに!

誰もが憧れる、好きな物、お気に入りの物、便利な物だけに囲まれた生活…。それを実現するためにはまず不要な物を捨てなければなりません。物を捨てることに抵抗を感じる人は、「お気に入りを選びとる」と考えてみては? たくさんある物がある＝豊かなのではなく実はその逆。不要な物を取り除き、集中できる環境が心を豊かにしてくれるのです。

はととても簡単です。物を減らすことで起こる効果として二時的効果と二次的効果があり、二時的効果には大きく分けて3つがあります。ムダ買いがなくなることによる経済的効果、イライラがなくなるなどの精神的効果、作業効率が高くなることによる時間的効果です。そして、それ以上にうれしいのがその数か月後に見えてくる二次的効果。家族のコミュニケーションの時間が増えたり、子どもが自主的に勉強するようになったり、自分だけでなく家族までもが変わっていくことを実感できるでしょう。

部屋は心を映し出す鏡とよく言われるように、人の心は環境に大きく左右されます。家庭で笑顔が増えれば、外でも自然に笑顔でいられるようになります、人生そのものが明るくイキイキとしたもの変わっていくはずです。

たくさんある物がある＝豊かではなく
不要な物が少ない環境が心を豊かにしてくれる

私の実家は元汚部屋でした。部屋が変わり、私が変わり、家族が変わり、実家が変わり、人生が変わりました!



バービースタイルの皆さん
(右から3番目が鷺見さん)

取材協力

整理収納アドバイザー
「Barbie Style」代表 鷺見 真希さん
ママ友の片付いた部屋を見たことをきっかけに収納に目覚め、整理収納アドバイザー1級取得後「Barbie Style」を設立。名古屋市中心に一般宅を訪問し、整理収納のアドバイスをを行っている。

ブログ(<http://ameblo.jp/barbiestylenagoya/>)
も要チェック!

INFO Barbie Style (バービースタイル)

愛知県名古屋市中区泉3-17-10 泉ビル3F
TEL/052-212-8417(9:00~18:00) HP/<http://www.barbie-style.com>

これは捨てるべき？
置いておくべき？



『捨てどき』の見極め方

CD・DVD

今の時代、CD音源をスマホ等に取り込んでいる方が圧倒的に多いでしょう。音楽データをパソコンに取り込んでおけば、スマホやiPodのみならず、CD-Rにもコピーできます。「コピーで十分」と思ったときが、CDの捨てどきです。また、「思い出に…」ととってあることも多いCDですが、「あの頃の自分」は戻ってきません。それに気づいたときも捨てどき。自分が自由に使える時間は限られています。その時間を割

パソコンに取り込んでデータで管理を

本・雑誌

読まない本、古い雑誌は処分
新しい本を読むのが賢明！

まずは本を「雑誌」「実用書」「小説・エッセイ」に分別しましょう。

雑誌などの情報誌は、時間の経過とともに情報がどんどん古くなつていきます。最新号だけ手元に残して、後は処分。どうしても残したい場合は写真で撮ってパソコンやスマホで管理するのもいいでしょう。

実用書は、その名の通り、実用するための本。買ったけど読んでいない本や読んだけど内容が

こんな本・雑誌は捨てどき！

- 買うだけ買って読んでいない本全般
- 何ヶ月も前の雑誌(情報が古い)
- 「読んだけど内容が思い出せない」実用書
- 一度読んだ小説(本当にお気に入りの物以外)
- 自分の時間を割いてまで読みたいと思わない本全般

思い出せない本は今の自分にとって必要がないということです。小説は、よほどお気に入りの本以外は一度読んだら処分が基本。リユースで売ったお金で、新たな本を買ってみませんか？

こんなCD・DVDは捨てどき！

- CD本体でなくてもコピーで十分と思ったとき
- 思い出のためだけにとってあるCD→あの頃の自分は戻ってこないと感じたとき
- 時間を割いてでも見たいと思わなくなったDVD

いつでも見たいと思わなくなったDVDも処分しましょう。どうしても手放したくないCDやDVDは、ブック型の不織布付きフォルダーに収納して、箱は普段使わない場所に収納しておく。部屋もスッキリ、使い勝手も◎です。

本・雑誌

本は流行している作品、話題作であれば買取価格も高くなります。コミックなら現在アニメ放送中の物が売れどき。旬の物であれば多少汚れていても高価格が期待できます。

詳細については最寄りの店舗へお問い合わせ下さい。

取材協力
BOOK-OFF
各務原インター店
店長・マネージャー
安達英寿さん



物を捨てるとなったとき、「ゴミに出す以外に真っ先に思いつくのがリユースショップで買い取ってもらう」という方法。買取のプロに、高く売るコツ、アイテムごとの売りどきを教えてもらいました！

「売りどき」を見逃さないで！
リユースショップで賢く『売る』テクニク

CD・DVD

DVDやCDは古い作品でも価値が下らない物であれば、高価格が期待できます。例えば、今も昔も愛され続ける名作アニメのDVDや、懐メロのCDなどは、古くても値が付きます。

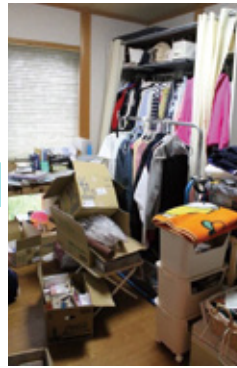
洋服

こんな洋服は捨てどき!

- 穴やほつれがあったり、ボタンが取れている物
- 似た形、似たデザインの物を持っている
- 流行おくれ、見栄で購入した物
- サイズが合っていない物
- 衝動買いして着ていない物
- 昔よく着ていたが、最近着ていない物

処分に迷ったら、洋服を着て鏡の前で客観視してみよう

毎日の生活に必要な洋服は、ついつい増えてしまいがち。必要な服をしっかり見極めて適量を持つようにしましょう。処分しようかどうか迷ったときは、一度着てみて、姿見の前で1.5m離れて客観視し、今の自分に似合うかどうか見てみましょう。仲のよい人に率直な意見をもらうのも手です。また、スポーツウェアなどは今現在そのスポーツをしていなければ今後着ない可能性が大。次に使う際に改めて購入するというので処分してもいいでしょう。



“捨てどき”な洋服を処分することで、こんなにスッキリ! 収納も簡単になりました。

整理するタイミングとしては、シーズン終わりがオススメですが、今であれば「この冬の間に着なかつたな…」と思う物を整理、処分します。冬に着るコートが傷んでいて手放したとしても、本当にコートが必要な必要な季節までに欲しいコートのイメージや予算を用意しやすくなります。



自分自身を把握し、着回し上手を目指そう

クローゼットがいつぱいだと、新しい素敵な洋服も収納できず、押し込んでシワシワになるなどいい状態で保管もできません。今の自分に似合う洋服だけを残し、色褪せやシミの付いた物、毛玉やほつれのある服は「お疲れ様でした」と処分してあげましょう。

ハイセンスの基本は、流行に左右されず自分軸を持つこと。自分自身をとことん理解し、洋服を管理して、着回し上手を目指しましょう。



本当にオシャレな人は、自分軸を持っているため、流行に左右されず着回し上手です。

今流行している物も高値が付きますが、これはサイクルが早く、3ヶ月〜半年後には半値になってしまつことも。飽きたら早めに売るのがオススメです。アニメやドラマのDVDボックスも高価買取が期待できます。

洋服

季節問わず買い取りはできませんが、高値で売りたいのであれば、そのシーズンの物を売りましょう。買い取った物はすぐに店頭で並ぶので、今すぐ着られる、買い手が欲しいと思うかどうか値段の決め手となります。特にレディースはトレンドの入れ替わりが早いので、今年のもか2〜3年前の物かによつても値段が変わります。着ない服は早めに売ってしましましょう。リユースショップごとに「買取強化ブランド」があり、そのブランドの物は高値で買い取ってもらえる可能性大です!

AQ 洗濯やクリーニングは、してから出した方がいい?

値段には関係ありません。ただ、シミがあると値段が付かないので、シミ抜きに出してシミが落ちれば買取価格は高くなります。

AQ 靴の箱は、あった方がいいの?

店頭で並べるときには箱から出すため、あつてもなくても買取価格は変わりません。ただし、ハイブランドの物に関しては箱や袋など付属品自体に価値が付くこともあるので、あれば一緒に持っていきましよう。

キッチングッズ

知恵を出し技術を磨き
ある物を最大限に活用

つい欲しくなる便利グッズですが、あれば便利な物はなくても平気な物です。物ではなく、知恵を出し、技術を磨きましょう。例えば洗いや磨きまじょう。例えば洗いや磨きまじょう。例えば洗いや磨きまじょう。

同じ大きさの食器を何枚も持っている人は、本当に必要な枚数に絞りまじょう。また、普段使い以外の「お客様用食



器」は自分で使ってみては？いつ使うか分からない食器を持っているのはもったいないこと。素敵な食器を使うことで毎日の生活の質がグンと上がります。

キッチンも八割収納が基本です。使いやすい環境を作って毎日楽しく料理まじょう。

こんなキッチングッズは捨てどき!

- ほかで代用できる物がある
- 同じ道具が何個もある(しゃもじ・ピーラーなど)
- 同じサイズの食器が必要枚数以上ある

※もったに使わない「お客様用食器」は自分用に

食品類

思い込みにご注意!
開封後の保存方法を確認して

常温保存でいいと思っていた物が、注意書きを読んだら開封後は冷蔵庫で保存する物だったなどということが多々あります。新しい商品を買ったらその都度、開封前、開封後の保存方法を確認しておきまじょう。

調味料なども整理し直してみると、案外冷蔵庫保存の物が多いことに気づくでしょう。すると、冷蔵庫の中が一気にパンパンに。冷蔵庫も八割収納



を心がけ、考えた上で食品の量を持つようまじょう。

家族の人数などによって必要な食品の量は違いますが、嗜好や傾向も違いますが、無駄なくかつ非常時にも命をなげる食品があるようにしておきたいものです。

こんな食品類は捨てどき!

- 賞味期限切れ
- 口に合わない
- 品質が劣化している
- 使い切れない

リユースショップで
こんな物も
売れます!

おもちゃ・
ぬいぐるみ

高値で買取されやすいのは使用感の少ないフィギュアやミニカー、プラモデルなど。箱があるとよいでしょう。ぬいぐるみは使用感が出やすいのであまり高値は期待できませんが、一部レアなぬいぐるみは状態によっては高値で取引されることも!



携帯・
スマートフォン

人気のiPhoneをはじめ、Xperia、AQUOS PHONEなども比較的高値で買取されています。なるべく買ったときの状態のままがよいので、箱やイヤホン、バッテリーなどもある場合は一緒に売らまじょう。携帯はほとんど新機種が出てくるので、使わなくなったらなるべく早めに手放すのが高く売れるコツです。

思い出の品



思い出の品を手放す方法

- 専用ボックスを決め、残す場合は「そこに入るだけ」と決める
- 子どもの作品は本人と一緒に写真に残す

過去よりも

今や未来の生活を大切に

若かりし頃の記念の品やもらった手紙、趣味で集めた物など…。残しているだけで満足と感ずることもありませんが、量が多すぎる場合は見直す必要があります。持つ量を「お気に入り」のボックスや引き出しに入っただけと決めて、残したいと思う物だけを保管しましょう。過去の思い出よりも今や未来の生活を大切に考えてみては？

帰ってきたらまずはその頑張りや褒め、本人に作品を持たせるとびっきりの笑顔で写真を撮りましょう。大切なのは、作っているときの楽しい気持ちと作り終えたときの達成感、満足感です。作品を飾る場合は、次の作品を持って帰るまで1ヶ月間、期限を作っておくとよいでしょう。

その後は残しておきたいか、手放すかを判断し、思い出ボックスなどを設けて、入る分だけを残すと決め、溢れる場合は優先順位をつけて残す物を決めましょう。

書類・郵便物

書類・郵便物を溜めない方法

- 必要な物以外を家に入れない
- ダイレクトメールはその場でチェックし不要ならすぐ処分
- 個人情報に気になって捨てられない人は、溜めないでまめにシュレッダーにかける
- 書類の保管場所を決めておく→定期的に見直す

書類の使用期限は短い！ 不要な書類はどんどん処分

放っておくとどんどんたまってしまふ書類関係。郵便物やちらしは手に取つたらすぐに必要なか必要でないかを仕分けしましょう。事務員が見る文書のうち、作成されて1年以上使った文書は99%以上使わないと言われています。そのくらい書類の使用期限は短いのです。なかなか決断しにくい

書類は専用の箱に入れて保管し、定期的に見直しましょう。

また、取扱い説明書は一つのボックスにまとめます。最近では、品番で検索すれば取扱説明書をインターネットで見られることもあります。いざとなった時もネットで見るといいかもしれません。



「フリマアプリ」で お得に賢く断捨離！

処分する物が決まったとき、身近な人にあげる、リユースショップに売りに行く、それ以外の手段として今人気を集めているのが、自宅に居ながらフリマができる「フリマアプリ」。スマホで商品を撮影して簡単に出品ができるため、利用者がどんどん拡大しています。

フリマアプリが注目を集めている理由は、スマホで撮影して出品できる手軽さと、売買がスムーズに行えるシンプルな仕組み、そして決済代行による安心な取引を実現している点。毎分のように出品されているサービスもあり、欲しい物が出品されていないかを細目にチェックするユーザーも多いようです。

さらに、個人間取引は基本的に消費税がかからないことから、今後の増税によって割安感が強くなる可能性も！

リユースの新しい形として、ぜひ活用してみませんか？

「メルカリ」は、かんたんに売り買いができて、安心・安全な取引ができるフリマアプリ。スマホで写真を撮って特徴を入力するだけで、簡単に出品できる手軽さが魅力！



シンプルで清潔な暮らし 生活に取り入れたい『禅』の教え



取材協力 曹洞宗 自福寺
住職 古川元弘さん

昭和49年岐阜市生まれ。永平寺にて1年5か月の修業を経た後、自福寺住職に就任。モットーは「どんなことでもとやめずやってみる」。趣味は掃除と鉄道模型を使ったジオラマ作り。YouTube「鉄ッチャオ!(ステイブ青島)」としても活動中。

古川さん
オススメの書籍



(右)この本の通りに片付けたら一気に部屋が広くなりました!
(左)著者は曹洞宗の僧侶。掃除の仕方などが分かりやすく紹介されています。

何も持たない
あるがままの自分を受け入れる

「放下着」という禅語があります。
「何もかも捨ててしまいなさい」という意味の言葉です。

人には欲求(煩惱)があり、その欲求は満たされてもまた次々と湧いて出てきますし、その欲求が満たされないことによって生じる苦悩もあります。

私たちは何かを所有しようと思えば、手放したくないと思えます。それはお金だったり物だったり仕事や今までの経験、地位・名誉など人によって様々でしょう。そして、それらが自分の思い通りにならなかった時、人は悩み苦しみます。また「こうあるべきだ」「これが正しいに決まっている」「あつてはならない」「そんな決めつけがイライラの原因になることがあります。」
「それらを全て捨ててしまおう!」
これが「放下着」です。

現実では、持っているものすべてを手放すというのは難しいかもしれませんが、そう言った物やお金、名誉、経験などをすべてを持たない、あるがまま

の自分を受け入れることで、人は苦しみから解放されます。ありのままの自分を見せることで人からも愛され、人間関係もスムーズになるでしょう。

物に執着する⇨過去や未来にとらわれているということ

曹洞宗では食事や掃除といった日常のすべての行いが、坐禅と同じ大切な修行とされています。掃除は嫌な仕事であるがゆえに我が出やすく後回しにしがちですが、短い時間でも毎日行いましょう。結果的に汚れが溜まらず、日々の掃除が心地よいものになります。

よく部屋に物が溢れていても「もったいなくて捨てられない」という人がいますが、実は使っていない物が沢山あることの方がもったいないのです。物を捨てると言う行為は大変心苦しいことですが、一度実行することで次に何かを買う際、吟味するようになります。

過去の思い出や未来への不安にとらわれず「今」この瞬間を精一杯生きることが、苦悩から開放され人生を楽しくする足がかりとなるでしょう。

私たちも見習いたい! 修業僧の暮らしぶり



掃除

雑巾がけで細かい埃や汚れもスッキリ!

掃除機やクイックルワイパーなど便利なグッズが色々ありますが、基本は固く絞った雑巾での水拭き。視線を低くして掃除する面を見ることが、直接手で触れることで細かい汚れに気付けます。



坐禅 | 座ることだけに集中し、自分を客観視

修業中は朝1回夜に2回の坐禅を行います。一般の人であれば、イス坐禅でもいいでしょう。手は膝に置き、呼吸を整え、ただひたすら座ることに集中することで気持ちを整えます。ゆっくりに流れる時間を感じてみましょう。

食事 | 食事=生きるための薬 腹八分目で

曹洞宗では「食事は生きるための薬」とされています。朝はお粥にゴマ塩、たくあん、昼は麦飯に一汁一菜とお漬物、夜は昼のそれにもう一品が基本。満腹ではなく腹八分目くらいで止めておき、一食一食を感謝しながらいただきます。

片付け | 物を少なくし、掃除しやすい空間に

物を置きすぎないことが、掃除のしやすさにもつながります。特に外の土や埃が入って汚れやすい玄関周りには極力物を置かないようにしましょう。