

## 寒中お見舞い 申し上げます



新しい年が明けたと共に、水着も新しく新調してみてもうどうでしょうか？  
今回はほっとかんで販売している水着の特性を紹介したいと思います。



FOOTMARK.

### ★こだわりポイント

#### ■水を吸わないから、軽い！発色キレイ！

超はっ水加工を施した繊維を使用しているため、水に濡れても水滴がころころ落ちていきます。生地が水を吸わないので水はけがよく冷えにくく、持ち帰りも軽いので便利です。

※超はっ水加工がかかっているため、通常の水着より伸びが少なくなります。通常の水着と同じフィット感を希望される方は1サイズ上をお選びになることをお勧めいたします。



#### ■体形をすっきりキレイに見せる ブラ「美ライン」搭載

ブラジャーの様にアンダーバストをしっかり支えるので、バストラインがキレイに見えます。



美ライン機能なし

美ライン機能あり

◎立体縫製と3点のヤマで胸を立体的に包むパットを使い、より美しいバストラインを実現。\*効果は個人差があります。

## おしらせ

フリーマーケット開催日

1/20(火)・27(火)

平成27年を迎えるにあたり、今まで以上に皆様に喜んでもらえる「温浴施設じゅわじゅわ」を目指し、頑張っていきたいと思っております。新年2日より営業しておりますので、今後ともどうぞよろしくお祈りいたします。

スタッフ一同より



セバレッツ型



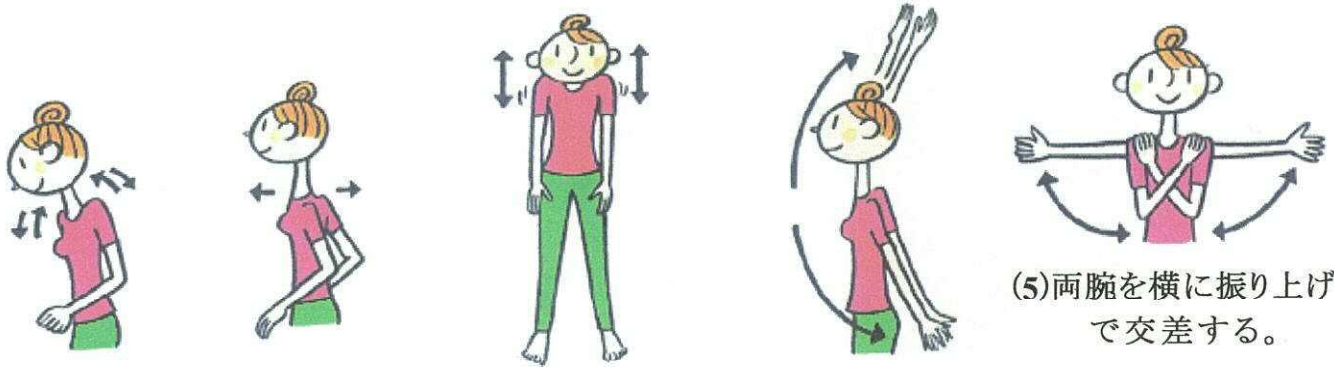
◎スナップボタンでアンダーバスト安定  
◎カップ位置をスナップで2段階調整可能

## 肩こりを予防・改善する運動は？

★縮んだ筋肉を伸ばし関節をやわらかくする運動を！！

肩こりを解消するにはこまめに運動をして緊張した肩の筋肉をほぐし、血行をよくするとともに、肩の関節をやわらかくしましょう。そこで家の中でも簡単にできる体操とストレッチを紹介します(イラスト参照)。正しい姿勢を意識しながら行ってください。短時間でもよいので、自分の体力に合わせて毎日続けることが大切です。運動はストレスを解消し、全身をリラックスさせる効果もあります。また、肩こりは肩の筋肉が弱いために起こりますから、肩や背中の筋肉を鍛える運動も効果的です。水泳や腕立て伏せ、ダンベルを持ち上げる体操などがよいでしょう。

### ＜肩の痛みをとる体操＞



- (1)肩を上下に動かす。
- (2)肩を前後に動かす。
- (3)肩を前回り、後ろ回しにする。
- (4)両腕を上へ振り上げ、振り下ろす。
- (5)両腕を横に振り上げ、胸で交差する。



- (6)両腕を前に伸ばし水平に腕を開く。
- (7)腕を大きく前と後ろに交互に回す。

### ＜肩の筋肉をほぐすストレッチ＞



- (1)タオルの両端を両手で持つ。タオルの位置は変えずに、少しずつ両手の間隔を狭くしていく。
- (2)片腕を肩の高さまで持ち上げ、もう一方の腕でひじ部分をつかみ、反対側の胸へひじを引っ張る。左右、同様に行う。



- (3)床にひざをつき、両手を前方につく。腕をまっすぐ伸ばしたまま、胸を床に押しつける。



- (4) タオルの両端を両手で持ち、腕を伸ばす。タオルをピンと張って頭の上まで持ち上げ、背中側に回していく。逆に背中から頭の上を通り、もとに戻す。できるようになったら、徐々にタオルを持つ幅を狭めていく。