

The Essence of Beauty

全ての人へ贈るポジティブエイジング術

美と健康のスペシャリストが、心と体を内側から輝かせるために実践していることを、隔月で紹介するコラム。美のメソッドを毎日の暮らしに取り入れて、ナチュラルに輝く自分を目指して。



宇田 みおさん

ファシオール鍼灸師。明治鍼灸大学(現 明治国際医療大学)を卒業し、修行を重ね数々のライセンスを取得。技術や食・体についての探求心は人一倍強く、オリジナルの技法を生み出しリピーターも多い。

秋の夜長に美肌磨き

秋も深まり、日が暮れるのもずいぶん早くなりました。今こそ、夏に紫外線などのダメージを受けているお肌のケアをしつかりと。夏から秋へ洋服の衣替えをするように、そろそろお化粧品も秋冬用の、保湿力が高いものへ移行しましょう。ダメージを受けたお肌は水分不足で乾燥しがちです。放っておくと、お肌のキメが粗くなったり毛穴が開い

たりする原因になります。私が今の時季に実践しているのが、「お風呂美容」です。ゆっくりと湯船につかって血流促進。ほんのりと温かさを感じながらリフトマッサージパックをすると、お肌の水分補給&血流促進、さらにリラククス効果もあつておすすめです。秋のひとときを、自分を優しく労る時間にしてみてください。



Facior
FUKUYAMA KOBE PARIS

<http://www.facior.jp/>



ファシオール本店

福山市松浜町3-7-42 tel:084-927-1848
営業時間:10:00~19:30、土・日・祝:10:00~19:00
定休日:第1水曜日 駐車場:47台

ファシオール 福山春日店

福山市春日町7-6-20 tel:084-943-1848
営業時間:10:00~19:00
定休日:火曜日、第1日曜日 駐車場:あり

ファシオール 福山ニューキャッスルホテル店

福山市三之丸町8-16 1F tel:084-973-1848
営業時間:10:00~19:00
定休日:火曜日 駐車場:あり(※5時間無料)

ファシオール神戸店

兵庫県神戸市中央区三宮町2-9-1 tel:078-322-1848
営業時間:10:30~19:30 定休日:水曜日

ファシオールパリ店

45 Boulevard Saint-Germain 75005 Paris
tel:+33 142026626 定休日:月曜日・第1・3日曜日

information

info.1

バックをしながら リラクスタイム

その日のお肌の調子に合わせてバックをチョイス!



ファシオール オリジナルコスメ

- (左から)
- ・薬用エフェクティブ ホワイニングパック ¥5,200
- ・アバニカル プラコラーゲン シートマスク 1枚 ¥1,000
- ・ビエリー リフトマッサージパック ¥5,000

info.2

ファシオールスタジオ

色んなレッスンを自由に選べる! 自分のペースで通える気軽なスタジオ

ヨーガ・ピラティス・バレエ・太極拳・ボスチアウォーキング



初回体験 1,000円 ※お一人様1回限り

or

1ヶ月3回まで体験フリーパス 1,980円 ※お一人様1回限り

★体験当日ご入会で入会金(3,000円) 50%OFF

※価格はすべて税別です。