

今月のゆりさん3月

お風呂につかって



疲労回復！

ばばんば♪ばん♪ばん♪ばん♪

お風呂入れよ！w

入浴がからだに良い、3つの効果をご存じですか？

前編

<https://www.youtube.com/watch?v=aiO4y5vZGL4>



後編

<https://www.youtube.com/watch?v=AphKpwtjOZO>



○ 水圧がかかる

肩までちゃぽん！しっかり湯船につかると、静脈血に老廃物を流し腎臓でろ過します。一日の疲労物質は、おしっこにして排泄します。

○ 体温が上がる

熱いお風呂は体温を上げます。さらにがん細胞は38.5℃以上で死滅するため43度以上のお風呂が理想。ちなみに、我が家のお風呂は、最近44度設定ですw

○ 浮力によって免疫力が上がる。

浮力がかかることで、造血作用が増します。さらにこの作用により免疫機能があがります。

入浴で一日の疲れをしっかりとリセットしましょう。夕飯や晩酌は、入浴後がおすすです。

4 毒抜き継続中

手足の冷えが改善してきたよ、(; ▽ ;)ノ

実践して 10 か月！この冬は霜焼になっていません♪。44度のお風呂効果もあるのでしょうか、これは植物油を抜いて血管の内壁に油が少なくなり、血流が良くなったからだそうです。恐るべし効果ですw

3 月のお休みが変わります

あっ！ゆりさん予約しなくっちゃ♪

3 月は第 5 週が、3 連休になります。お休みの予定をご確認の上、ご予約頂きますよう宜しくお願い申し上げます。ネット予約は毎月 10 日、翌月分の予約を公開いたします。合わせてご確認ください。



ゆり美容室ネット予約はこちら→

お休みの予定

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

電話予約はこちら 0285-44-5182 0120-44-5182

営業時間 8:30~17:00

公式LINEからの問い合わせはこちら→



2 代目ゆりさん 佐藤貴之

今年の桜はどうだろう？

＼(;▽;)／

東京お花見散歩

なかなか読めない！



開花時期

こんな光景は



しばらくご無沙汰w

駐車場は靖国神社そば、タイムズ3番町第5を利用します。日祝8:00-19:00 最大料金1000円と周辺駐車場では格安になります。ここを起点に靖国神社～千鳥ヶ淵～迎賓館～青山霊園を散歩してきます。

3月の連休を



後半にずらしたので

今年はきっと
見れるはず！



お花見散歩行ってきます。

＼(;▽;)ノ