



冷え症タイプ診断 A~Dどの項目に一番チェックが入りましたか？

A

- 手足がとにかく冷える
- 運動不足
- 食事制限ダイエット中
- 爪が折れやすい
- 汗をあまりかかない

B

- 足がとにかく冷える
- 上半身に汗をかきやすい
- 1日のうち座っている時間が長い
- 顔がほてりやすい
- ふくらはぎを触るといつも冷えている

C

- お腹を触るとヒヤッと冷たい
- 普段から胃の調子が悪い
- あまり冷えを感じない
- むくみやすい
- お腹にガスが溜まりやすい

D

- 季節を問わず冷えを感じる
- 風邪をひきやすい
- 食が細くなってきた
- ストレスを感じやすい
- ゾクゾクと寒気がする

冷えのタイプによって対策も違います！自分のタイプをチェック！

A

末端冷えタイプ

原因

- 筋肉量が少ない
 - 運動不足
 - 食事量が少ない
- = 体の熱量が少ない！

体温維持のため
手足の血管が収縮。
血流が滞り冷えに！

B

対策

- 食事を1日3回しっかりとる
- 毎日、適度な運動をする
- 首元・肩・お腹などの体幹を温める

体全体の熱量を増やす
ことが重要!!

B

下半身冷えタイプ

原因

- 姿勢の悪さや骨盤の歪み
 - 長時間のデスクワーク
- = 下半身の血流の圧迫や筋肉が凝り固まって、足やお尻が冷えてしまう

B

対策

- 姿勢を数十分おきに変える
 - ウォーキングやランニング等、足の筋肉を使う
 - お尻の筋肉のストレッチ
 - お尻まで温めるインナーや腹巻で温める
- 足とお尻の筋肉を動かす・凝った筋肉をほぐす

C

内蔵冷えタイプ

原因

- 自律神経の乱れ
- 自分が冷えている事に気づかず、冷たいものを摂取しすぎる

C

対策

- 日光をあびる
 - 散歩や軽いストレッチ等でリラックス
 - 体を温める飲みものや食べものの摂取
 - カイロや腹巻でお腹の熱を逃さない
- 自律神経を整えてお腹を温める

D

全身冷えタイプ

原因

- 強いストレスによる自律神経の乱れ
- 代謝機能、筋肉量の低下
- 長年の冷えの蓄積

D

対策

- エスカレーターではなく階段を使うなど運動を習慣づける
 - 筋肉の生成に必要なタンパク質をとる
 - カイロや腹巻を使い、体の熱を逃さないようにする
- 筋肉の減少を抑え、温活を！

冷え + 乾燥 対策に!!

冬期キャンペーン パラフィンパック
通常 ¥2,860 → ¥2,000

ご予約に関してのお願い

最近、ご予約日当日・ご予約時間直前のキャンセルや変更が増えております。

当店ではご来店される皆様の "貴重なお時間を大切にしたい" という想いと "お一人お一人としっかり向きあう接客・施術" をさせて頂きたいと思っております。

土日、祝日の人気の曜日や時間帯はご予約が埋まり、他のご予約希望のお客様をお断りしている状況もございます。

ご予約日の当日に、予約の変更やキャンセルをされますと、お断りをしてしまった他のお客様に対してもご迷惑をおかけすることになりますので、直前のキャンセルや予約変更はお控えください。

【無断キャンセル】や【度重なる予約日当日のキャンセル・変更の多い方】は、今後のご予約をお断りさせて頂く場合がございますので、予めご了承くださいませ。

ご連絡なく予約時間を15分過ぎた場合は、次のご予約のお客様の施術時間に影響しますのでキャンセル扱いとさせて頂く場合がございます。

当日、やむを得ない事情でのご予約の変更・キャンセルにつきましては、お電話にて必ずご連絡ください様、お願ひ申し上げます。

全てのお客様が当店を気持ちよくご利用頂き、ご満足頂けますよう皆様のご理解とご協力の程、よろしくお願ひします。

◎定期予約のご案内

ピュアフットでは定期的なケアをおすすめしています。

メリット

- 角質…定期的に古い角質をとる事でクリーム等の浸透が良くなります。
- 爪…正しい爪の切り方で、爪のくいこみや痛みを予防します。

もし、1ヶ月～1ヶ月半おきにご利用しているのであれば定期予約がお得です！

HP割引クーポン

- 割引のコースに制限あり
- 10%の割引

定期予約

(お帰りの際に、45日以内で次回のご予約をする)

- 全てのコースに割引あり
- コースによって、12%～18%までの割引

予定がつかめない…

前日までにご連絡を頂ければ2回まで

変更可能です！

※当日の変更、キャンセルは通常料金でのご案内となります。

更に!!

誕生月は全コース 20% 割引

※通常のご予約の方は誕生月15%割引となります。

※初めて定期ご予約をされる方には、前日確認の連絡をさせて頂きます。

留守番電話サービスにメッセージを残す、着信のみ等の対応も可能です。