

今月のPick Up!

M 桜ヶ丘バランス整骨院 presents

おうちでできるストレッチ

〈広背筋のストレッチ／1回10～15秒〉



- 1 片方の手でもう片方の手首をつかみ、腕を引っかくイメージで引っ張る(顔の斜め上あたりで)
- 2 身体を少し横に倒す
- 3 そのまま前屈する(脇の下あたりが伸びていたらOK!)
- 4 反対側も同様に行う



ダメな例

- 1 の時に伸ばす側の腕がしっかり伸び切らないままだと、体を倒しても効果が出にくいので、伸ばす側の腕はしっかり引っ張りましょう!

肩編

生活リズムの変化による疲労感や睡眠不足による不調に対するストレッチ



EAST 2F

桜ヶ丘バランス整骨院
TEL/022-303-7202
営業時間/10:00-21:00

鈴木院長のアドバイス



ストレッチは「入浴後」などの、体があたたまっている時に行うと効果を発揮しやすいです。また寝る直前に行うことで睡眠の質をアップしてくれます!

ランチライフ特典

エステプロラボ商品を使った『ファスティングコース』

ご来店の際に「ランチライフ見ました」のひとことで

●1週間コース/通常¥30,190(税別)

→¥27,170(税別)

●2週間コース/通常¥41,590(税別)

→¥37,430(税別)

※モニターとして顔を隠した上でのビフォーアフター写真の使用を承諾して下さる方は

さらに**10%OFF!**

無料カウンセリングもしているので、お気軽にご連絡ください!

ヤマト屋書店
TSUTAYA BOOK STORE

今月オススメの1冊

FACTFULNESS ハンス・ロズリング他(著)
(ファクトフルネス) 日経BP社 ¥1,800(税別)

貧困、人口、教育、エネルギーなど世界の数多くの事柄でみんなが同じ勘違いをしている「ファクトフルネス」とはデータや事実に基づき世界を読み解く習慣で、賢い人ほどとられる10の思い込みから解放されれば、癒され、世界を正しく見るスキルが身につくという一冊です(米谷)。

ヤマト屋書店
TSUTAYA BOOKSTORE 仙台長命ヶ丘店
☎022-342-0611

ご来館のお客様へのお願い

- 他のお客様やスタッフと2m程の間隔を保つよう、ソーシャルディスタンスにご協力ください。また、ご来館の際は最少人数でのお買い回りやお会計にご協力をお願い致します。
- 混雑が見込まれる時間帯をできるだけ避けた、分散来館へのご協力をお願い致します。

★比較的混雑が緩和される時間帯(あくまでも目安となります)

平日、休日ともに

9:00-10:00、14:00-16:00、19:00-22:00

SNSでも随時情報を発信しています。是非チェックしてみてください!



駐車場のご案内

WEST 直結 立体駐車場 280台 雨の日も安心

EAST 平面駐車場 150台 (23:00~6:00入庫不可)

駐車料金 180分無料【さらに施設利用で追加120分無料】

〈EAST〉
仙台市青葉区桜ヶ丘7丁目40-1
〈WEST〉
仙台市泉区長命ヶ丘2丁目21-1

大和リースが提案する商業施設では「SMILE ACTION」を行っています。SMILE ACTIONは商業施設を通じて出来る地域貢献・社会貢献活動のことです。

ランチ仙台

https://www.branch-sc.com/sendai/

大和リース スマイルアクション

https://www.branch-sc.com/sendai/

つどう、つながる、ひろがる

BRANCH Life



BRANCH Sendai MONTHLY NEWS July 2020

ブランチャイフ | 7月号

ランチ仙台をご利用いただくお客様へ

当施設は新型コロナウイルス感染拡大の状況を注視しながら、お客様にとって生活に必要な商品サービスの提供を行っております。以下の各種対策を実施、お客様及び従業員の健康と安全に努めております。

- 消毒剤の提供 ●従業員のマスク着用・手洗い
- 共用スペースの一部利用停止 ●定期的な換気清掃



photo by LifeStudio

サマーサンクスフェア 7/4(土) - 7/31(金)

ランチ仙台に夏が来た！
ご来店いただいたお客様に感謝をこめて
おトクなメニューやサービスをご用意しました！

夏の抽選会 7/4~7/25、26までのレシートを集めて参加!!

期間中の「レシート合計」総額5,000円(税込)分につきガラポン1回！

7/25(土) 11:00~

7/26(日) 11:00~

1等 仙台市内近郊 温泉ペア宿泊券 …各日1本

2等 ライフスタジオ ¥28,000(税抜)分
撮影、75カットデータお渡し …1本

2等 ダイシャリン ¥30,000(税抜)分 目録 …1本

3等 しゃぶしゃぶ但馬屋
¥10,000(税抜)分お食事券 …3本

3等 しゃぶしゃぶ但馬屋
¥10,000(税抜)分お食事券 …3本

など、景品総数2日間合計2,500本!!

※景品が無くなり次第終了とさせていただきます。
※スマートレシートでの抽選会参加も可能です。



▼ ▼ ▼ ご来店の際「ランチライフ見ました」のひとことで ▼ ▼ ▼

ダイシャリン
☎022-378-2965

**商品購入の際に
商品購入券(¥1,000分)
プレゼント!**

夏のサイクルライフを応援!
自転車のことなら何でも
ダイシャリンにおまかせ下さい!!

営業時間/10:00-20:00

Life Studio
☎022-725-6883

**プロの手による
「オリジナルデザインプリント」を
1枚プレゼント!**
(写真はおまかせになります)

完全貸切で、お子様が自然に遊びながら
撮影ができる空間です。のびのびと
した自然なお写真を撮影できます。

営業時間/9:00-17:30
定休日/月曜日・火曜日

Lareine Lareine(ラレーヌ)
☎022-341-6515

**お肌の月パック
¥3,000(税別)でサービス!**

季節のパックをお得な価格で体験できます。
是非お気軽にお問合せください。
※パックが無くなり次第終了

営業時間/10:00-21:00(受付最終19:00)

ヤマト屋書店
TSUTAYA BOOKSTORE
仙台長命ヶ丘店
☎022-342-0611

帽子、ストール、バッグ、
サングラス、扇子、晴雨兼用傘、
UV手袋…今揃えたい
『レディースファッション雑貨』
を特別価格で!

※7月下旬終了予定

営業時間/10:00-21:00

しゃぶしゃぶ但馬屋
☎022-342-1129

**ディナータイム
期間限定メニュー!**
《仙台黒毛和牛コース》
大人 ¥3,980(税別)
小学生 ¥2,980(税別)
幼児(4~6歳) ¥600(税別)

※数量限定、なくなり次第終了となります。

仙台黒毛和牛の美味しい牛肩バラをお得な値段でご提供いたします。脂の乗ったお肉は、しゃぶしゃぶ、焼き焼きどちらで食べても絶品!

営業時間/11:00-23:00

Kanakoのスーパカレー屋さん
☎022-341-5822

**＼ 付属のクーポン使用でおトク!! /
夏はスパイスがきいた
スープカレーで!**

電話での「テイクアウト」の
ご予約も承っております。
どうぞご利用ください!

ランチ/11:00-16:00(L.O. 15:30)
ディナー/17:30-21:00(L.O. 20:30)

Kanakoのスーパカレー屋さん

●¥350以下のソフトドリンク
無料サービス! (一部対象外あり)
●テイクアウトの
容器代無料! 期間:7/4(土)-7/31(金)

大好評につき、再度期間限定出店!
『フライング タイガー コペンハーゲン』
7/28(火)-9/27(日)

デンマーク発、大人気ライ
フスタイル雑貨ストアが
待望の再登場! カラフル
で可愛い『宝探し』のよう
なワクワク感が魅力です。

営業時間/10:00-21:00

眼鏡市場
☎022-377-1018

**度付きサングラス
¥10,000(税別)より販売中!!**

お好きなフレーム+お好みのカラー
+UVカットレンズ、
全て込み込み¥10,000(税別)で
「度付きのサングラス」をご用意できます!

営業時間/10:00-19:00

ソフトバンク
SoftBank
ランチ仙台 長命ヶ丘店
☎022-739-8908

ご成約者様へ「日用品」プレゼント!
※なくなり次第終了となります。

今年5月で一周年を迎えることが出来ま
した。「ありがとう」の気持ちを込めて、
皆様のご来店心よりお待ちしております。

営業時間/10:00-19:00
定休日/毎月第2水曜日

TREnTA(トレンタ)
☎022-341-8530

**＼ 付属のクーポン使用でおトク!! /
夏限定の『冷製パスタ』は、
この時季だけの特別メニューです!
ぜひこの機会にご賞味ください!**

営業時間/11:00-21:30(L.O. 21:00)

TREnTA(トレンタ)

夏限定メニュー全て
10%OFF!!
期間:7/4(土)-7/31(金)

インパクトワンプラス
☎022-341-1950

数量限定のお買い得情報!
①ムーミン保冷バッグ付き『福袋』
¥2,500相当の商品が入った福袋
＼50個限定! /
¥1,500(税別)
②Dr.GERM
プレミアムハンドジェル(500ml)
＼200個限定! /
¥1,800-¥1,280(税別)
※どちらも商品が無くなり次第終了となります。

営業時間/10:00-20:00

ツルハドラッグ
☎022-303-3318

期間限定のお買い得情報!
①7/15(水)まで
『カネボウ大感謝祭』開催!
一部商品が
ポイント10倍!
②当店限定
『アペックスウォーター祭り』を開催!
限定セットをご用意しています。
数量限定のためお早めに!
期間:7/16(木)-7/31(金)

営業時間/9:30-22:00

SOBA CAFE 孫三
☎022-341-1030

**＼ 付属のクーポン使用でおトク!! /
孫三の新メニュー
『冷やしキムチそば』
¥1,100(税別)を、
おトクにお試しください!**

営業時間/11:00-15:00
17:00-20:00(L.O. 19:30)

SOBA CAFE 孫三

夏のおすすめそば
『冷やしキムチそば(¥1,100+税)』
¥100割引
期間:7/4(土)-7/31(金)