

ヨガレッスンスケジュール

目的別レッスン・WSの紹介は裏面へ!

※スケジュール表の×印はレッスンお休みマークです

	mon	tue	wed/10/18/24	thu	fri	sat/10/24/31	sun
10:30+	17時ヨガ	美脚	オナモヨガ	オナモヨガ		ルーシーダットン	オナモヨガ
12:00-13:30+	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン		プライベートレッスン	プライベートレッスン
19:30+	ルーシーダットン	リラクゼーション	マクティダ	ルーシーダットン			

オナモのわけいこ会

- 痛み軽減
- 女性ホルモンバランス良好
- 贅肉から痩身! 健康美へ
- お顔予防

特典1 休務日入会の場合
 入会金10,000円→**無料**
 事務手数料3,000円(税別)のみになります。

特典2 ヨガレッスン休務時 **4,000円(税別)** ※当日入会で**1,000円(税別)**

特典3 セッション休務時 **4,000円(税別)**

オナモのわけいこ会とは、三軒茶屋サロンのほかの月会費制です。
 ケアとメンテナンスを組み合わせるプライベートセルフケアプログラムで「目標」に向かっていきます。



オナモ会費3つのコース

プラス会員
15,000円(税別)

- ・ケア(セッション)1回
- ・ケア(ヨガ)3コマ
- ※プライベートレッスン
且2回ご利用可能

レギュラー会員
10,000円(税別)

- ・キユア(セッション)1回
- ・ケア(ヨガ)1コマ
- ※プライベートレッスン
且1回ご利用可能

ヨガ会員
4,980円(税別)

- ・ヨガ3コマ
- ※プライベートレッスン
且1回ご利用可能

サービス内容のご案内

- ヨガレッスン** (60分-75分)
オナモのヨガレッスンはすべてセミプライベートレッスン(最大5名様まで)。
お一人お一人のコンディションに合わせてプログラムです。
- プライベートレッスン** (60分)
通常のヨガレッスンの時間が合わないとき、一人でレッスンを受けたいとき、ヨガレッスン2コマ分
時間帯が自由に選べるマンツーマンレッスン。
- セッション** (90分-120分)
プラス会員、レギュラー会員は、ヨガレッスンとセッションを合わせて目標に選んでいきます。
内容は、タイマッサージ、ハーブボール、リフレクソロジ...etc お一人お一人の日に、カウンセリングを
もとに行います。

タイマッサージ、ハーブボール、リフレクソロジ



今月のおすすめセッション: ハーブボールマッサージ 120分コース 12,000円(税別)

ハーブボールマッサージはサムンブライと言われるタイのハーブ療法です。
 タイではタイマッサージと組み合わせるのがポピュラー。布で包んで蒸したハーブをおしあてていくので、温かきマッサージ×ハーブで、身体の緊張がほぐれていきます。冷えによる気力の低下が気になる女子にもおすすめです。

タイ古式マッサージ スタンダード120分コース 9,000円(税別)

※10/21(土)、10/22(日)の通常ヨガレッスンとオナモはお休みとなります。

日本でタイを体験! 初心者でも楽しいマインドフルネス
本場タイの瞑想レッスン OM NAMO ITIH 渋谷 駒馬会館 開催決定!!

豊かな自然に囲まれたタイ瞑想村で、心と身体のリラククス体験してみませんか?

新月 NEW MOON
 平成29年10月20日(金)~10月22日(日)
 10/20 13:30〜瞑想体験会~ 10/22 13:30〜瞑想体験会(予定)

スケジュール

- 1日目 温泉・夜の瞑想・各自自費/レンタルで就寝
- 2日目 朝食・昼食・夕食前後に、瞑想三昧・ヨガ・温泉
- 3日目 朝食・昼食前後に、瞑想

費用 2万円 (宿泊料、調味料、食事、サポート料含む) ※交通費、服装費は別途

お申込は本会にて ITIH 瞑想マインドフルネス (三軒茶屋)
 info@omnamo.jp TEL:03-2913-9122

1名、追加募集中
 定員になり次第、締め切らせていただきます。

目的別レッスン紹介

ITIHヨガ60 月曜日10:30-11:30
 ITIHヨガ75(ITIHヨガ+リラクゼーション) 週末
 ITIHヨガは、セラピストの肩のヨガです。
 ITIH(セラピスト7名) 資格者がチームワークでヨガのオリ
 ジナル(英語)に合わせて行います。
 身体をゆるやかに動かしたい方におススメです。

リラクゼーション60 水曜日19:30-20:30
 一人お一人の体調や、体調不良の解消
 優しいヨガをケルダクションして。質のいい睡眠を取る
 準備しましょう!
 肩関節や肩周りをくらくら回してゆるませます。
 とうとうの静かなる中で、シャワーサナ(幸福のポーズ)で
 ゆったり瞑想をケルダクション。
 お腹と手足はあたたかい血の巡りを促しましょう。

美脚60 水曜日10:30-11:30
 ヲボ脚線リニアーストレッチリングを使ったマッ
 サージで足元から指先まで脚のラインを美しくする
 矯正をします。すっきり。

マクティダ60 水曜日19:30-20:30
 普段動かない体の深部(インナー)をリニアーストレッチングでゆるゆるしながら動く、
 マクティダクラス! コマンドレニングを中心に。

ルーシーダットン60 月曜日・木曜日 19:30-20:30
ルーシーダットン75 金曜日 18:30-19:30
 ルーシーダットンはタイの古くからの伝統的健康体操。

講座スケジュール 糸田わけいこレギュラー会費さま1万円
 2017年9月9日(土)13:00-18:00 16名

オナモ施設採用のお問い合わせ

