

ヨガ・ハーブ・ボディメイク

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/12/18(土)	thu	fri	sat/12/14(日)	sun
10:30~11:30 (60min)	1PMヨガ#4 12月×2回休講	集舞#4 12月×2回休講	オナモヨガ#4 12月×2回休講	オナモヨガ#4		ルーシーヨガ#1#5	オナモヨガ#5
12:00~13:00 (60min)	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
19:30~20:30 (60min)	ルーシーヨガ#4	リワークヨガ#4	マクティ#4	ルーシーヨガ#4 12月×2			

オナモのわけいこ会費

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

特典1 体験当日入会の場合
 入会金10,000円→**無料**
 事務手数料3,000円(税別)のみいただきます。

特典2 ヨガレッスン体験時 **4,000円(税別)** ※当日入会で**1,000円(税別)**

特典3 セッション体験時 **4,000円(税別)**

オナモのわけいこ会費は、三軒茶屋サロンのみならずではの月会費制度。
 ケアとフェイシャルを組み合わせたプライベートセルフトレーニングで「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)

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

2018年3月より価格改定 **6,000円(税別)**

現会員、及び3月末までに新規ご入会いただいた方は、旧会費で3月以降も継続させていただきます。

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を選んでいきます。内容は、タイマッサージ、ハーブボール、リフレクソロジー、etc。お一人お一人の日に合わせて、カウンセリングもさせていただきます。

タイマッサージ、ハーブボール、リフレクソロジー



ヨガレッスン&わけいこ会費さま 年始お休みのお知らせ

平素オナモ及びITM渋谷をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
 年始は12月31日~1月3日までお休みとさせていただきます。
 2018年の営業は1月4日(木)【朝ヨガレッスンのみ】よりスタートです!

今年も元気にお返しします!

2018年1月開催講座のご案内 メールにてお問合せ下さい。【info@om-namo.jp】

足と靴とこころのおもしろ講座
 ~インターネットから教わるリフレクソロジー~

タイ式リフレクソロジーのテクニック、足の基礎知識、靴の選び方を学びます。

1回 1月6日(土)13:15-15:45、9日(火)14:00-16:30 リフレクソロジーのテクニック
 2回 1月6日(土)15:45-18:15、9日(火)16:30-19:00 大人の足と靴とセルフケア・技術の復習
 3回 1月13日(土)13:30-16:00、23日(火)14:30-17:00 子供の足と靴のお話・技術のテスト
 ①②③とも参加可能です。

受講料: 41,040円 (内税・テキスト代込み)

今日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ライと書か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ことで、効果が倍々。お家で楽しむハーブをおしあわせていくので、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。

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)

「世界一気持ちいい」といわれるタイ古式マッサージ。ゆったりとしたウェアを着用し、肌を出さないで受けられるマッサージです。やさしいストレッチ、掌の圧、足圧などの手技を使い、ゆったりとしたリズムで全身にくまなくアプローチします。

ボディヨガ、受け身ヨガ、ヒーリングアート... いろいろなスタイルのタイ古式マッサージ。女性のトラブルのほとんど原因になる、ストレスと血めぐりに効果よく働きかけます。

目的別レッスン紹介

ITMヨガ60 日曜日10:30-11:30
ITMヨガ75 (ITMヨガハーフマラソングゼーション) 週末
 ITMヨガは、セラピストの肩のヨガです。
 ITM(マッサージセラピー)資格者のセッションとヨガの組み合わせ(1時間)に合わせたレッスンです。
 身体全体まんべんなく動かしたい方にオススメです。

オナモヨガ75 日曜日10:30-11:45
 週一回、お一人お一人のコンディションに合わせてレッスン。
 使い過ぎを防ぐクレンジングして、週明けから気持ちよく活動できるように準備しましょう!
 呼吸器や肩関節をくらくら回して弛ませます。
 別荘と年末入ったか!血の巡りを促しましょう。
 その日の体調や気分に合わせて、マクティ、ゆるゆる、呼吸をしっかりと。お顔をお手入れするヨガです。

集舞60 火曜日10:30-11:30
 ヨガ講師とウエーブストレッチリングを使ったマッサージでふくらはぎをゆるやかにケアする集舞クラス。履下ろして、おやすみ。

マクティ60 水曜日10:30-11:30
 普段使っていない体の深部(インナー)をウエーブストレッチリングでウエーブしながら動かす、普段使っていない体の深部(インナー)をウエーブストレッチリングでウエーブしながら動かす、

ルーシーヨガ75 毎土曜日 10:45-11:15
 ルーシーヨガとはタイに古くから伝わる健康体操。
 ヨガの呼吸、呼吸、ストレッチがワンポイントでできる合理的なヨガです。血の巡りと柔軟性を高め、時には神