

ヨガ・ルックススケジュール

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/12/18(土)	thu	fri	sat/12/16(日)	sun
10:30~11:30 (60min)	17時ヨガ	美脚	オナモヨガ	オナモヨガ		ルーシーザットン	オナモヨガ 11日×2回、16日×2回
12:00~13:30 (90min)	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 11日×2回、16日×2回
19:30~20:30 (60min)	ルーシーザットン	リラックスヨガ	アクティブ	ルーシーザットン			

オナモのわけいこ会

- 〇痛み軽減
- 〇女性ホルモンバランス良好
- 〇贅肉から姿勢!健康美へ
- 〇お顔予防

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とは、三軒茶屋サロンのみならずではの月会費制です。
 ケアとヨガを組み合わせたいアイトピピセルフケア経験で「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

サービスクラスのご案内

- 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ケアプログラムです。
- 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ないとき、一人でレッスンを受けたとき、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ちによって、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、リフレクソロジー



ヨガレッスンのわけいこ会費さま 年末年始お休みのお知らせ

平素オナモ及び171渋谷を応援いただき、誠にありがとうございます。
 年末年始は12月31日~1月3日までお休みとさせていただきます。
 年内の営業は12月30日(土)(朝ヨガレッスンのみ)まで、
 年始の営業は1月4日(木)(朝ヨガレッスンのみ)からとさせていただきます。

今年もお世話になりました。
 来年もよろしく、プン!

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プライと呼ば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。

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。
 ゆったりとしたペースを常用し、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、家の圧、足圧などの手技を使い、ゆったりとしたリズムで
 全身が大きくアプローチします。

ダブルヨガ、足指足のヨガ、ヒーリングアート...
 というような名前を付けたタイ古式マッサージ。
 女性の下半身のほぐし効果は、ストレスと血めぐりに
 効果と癒しをくれます。

おまかせコース ショート120分コース 12,000円(税別)

目的やその日のコンディションに合わせて、様々な療法やセルフケアを
 組み合わせて、セラピストが提案させていただくおまかせセッション。
 タイ古式マッサージを基本に、リフレクソロジー、ハーブボール、ハーブスチームサウナ
 などを取り入れて、ご希望をお伺いしながら、組み立てます。

目的別レッスン紹介

17時ヨガ 日曜日10:30-11:30
17時ヨガ(17時ヨガハーブナリクゼーション) 週末
 17時ヨガは、セラピストのみのヨガです。
 17時(ヨガ)と(ヨガ)と(ヨガ)のセッションのやり
 方など(家庭)に合わせた行います。
 身体全体をまんべんなく動かしたい方におすすめです。

オナモヨガ 日曜日10:30-11:45
 一週間に一度はオナモヨガに挑戦をしてみよう。
 使い過ぎた筋肉をリフレッシュして、過明けから気持ちよく活動できるように
 準備しましょう!
 呼吸法や産前産後をくぐる回してあります。
 妊娠と出産のあったかいつの週に受けたい方。
 その日の体調や気分に合わせて、アクティブ、ゆるゆる、呼吸をしっかりと。
 都合の良いお時間をお知らせください。

美脚 火曜日10:30-11:30
 ヲ脚を細くウエストストレッチングを使ったマッ
 サージでふくらはぎを徹底的にケアする美脚クラス。
 履きやすくて、おもしろい。

アクティブ 水曜日14:30-20:30
 普段動かない体の深部(インナー)をウエストストレッチングでウエーピングしながら動く、
 普段動かない体の深部(インナー)をウエストストレッチングでウエーピングしながら動く、

ルーシーザットン 金曜日10:40-11:55
 ルーシーザットンはタイに伝わる健康体操。
 ヲ脚を細く、呼吸、ストレッチがワンポイントできる合理的なヨガです。血の巡りを柔軟性を高め、時は神

熟練スケジュール 糸田おけいこレギュラー会費さまお申し込み
 2017年12月16日(土)13:00-15:30 16日

オナモ施設使用のお問い合わせ