

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のマークです

	mon	tue/10:30+	wed	thu	fri	sat/10:30+	sun
10:30+	17Hヨガ	センヨガセラピー		オナモヨガ		ルーシーダットン 18:00-19:30	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	リラックスヨガ	アクティブ 21日×	ルーシーダットン			

**オナモのおけいこ会**

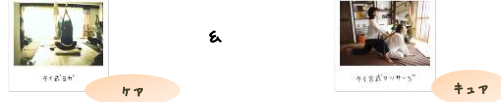
- 〇痛み軽減
- 〇女性ホルモンバランス良好
- 〇贅肉から痩身! 健康美へ
- 〇介護予防

特典1 体験当日入会の場合  
 入会金10,000円→無料  
 専属予約料3,000円(税別)のみいただきます。

特典2 ヨガレッスンを体験時 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)

オナモのおけいこ会とは、三軒茶屋サロンのみならずは月会費制です。  
 ケアとキュアを組み合わせるダイレクトなセルフケアで「目標」に向かっていきます。



贅肉から痩身!  
 健康美へ  
 女性ホルモン  
 バランス良好

**オナモ会費3つのコース**

<p><b>プラス会員</b>                  15,000円(税別)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キュア(セッション)1回</li> <li>・ケア(ヨガ)3コマ</li> <li>※プライベートレッスン                      且2回ご利用可能</li> </ul>	<p><b>レギュラー会員</b>                  10,000円(税別)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キュア(セッション)1回</li> <li>・ケア(ヨガ)1コマ</li> <li>※プライベートレッスン                      且1回ご利用可能</li> </ul>	<p><b>ヨガ会員</b>                  6,000円(税別)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヨガ3コマ</li> <li>※プライベートレッスン                      且1回ご利用可能</li> </ul>
---	---	--

サービスのご案内

- 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  
 時間等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、eico お一人お一人の日に、カウンセリングを  
 もとに行います。



**マタニティケア/産後ケア・センヨガセラピー** セッション&レッスン 所要時間 120分 15,000円(税別) 無料オアション付き

**アレママの皆さまへの特典**  
 この度はご懐妊おめでとうございます。  
 マタニティや産後のママの間で広まっているセンヨガセラピー。  
 当サロンにて産前産後のセルフケアレッスンや施術も承ります。  
**レッスン、施術のご予約で、無料オアションプレゼント!!**  
**【不安解消! スマイルハート子宮ケア】**  
 詳しくはハッピーアレママのサイトにて。  
 ご希望の方はご予約時にお知らせくださいませ。

**タイ古式マッサージ スタンダー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、目を閉さずに受けられるマッサージ。  
 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  
 したリズムで全身にじっくりアプローチします。

アゲルヨガ、受け身のヨガ、ヒーリングアート...  
 というような名前を持つタイ古式マッサージ。  
 女性のトラブルのほとんどは原因は、ストレスと血のめぐりに  
 必ずよく働きかけます。

**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、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**

**17Hヨガ 60 月曜日10:30-11:30**  
**17Hヨガ75 (17Hヨガハーフ+リラクゼーション) 週末**  
 17Hヨガは、セラピストの指導の下で。  
 17H(ティーチャー+インストラクター)資格者の手によるヨガセッションのオリ  
 ジナル(英語)に合わせて行います。  
 身体全体を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**  
 一週間の疲れを癒すための特別な時間。  
 優しい動きで体をリラックスして、心から気持ちよく活動できるように  
 準備しましょう!  
 段階や肩回りをくらくら回して始めます。  
 お腹を柔らかくするための血のめぐりを促します。  
 その日の体調や気分に合わせ、アクティブ、ゆるゆる、呼吸をゆっくり...  
 段階をゆるゆるにヨガのプログラム。

**センヨガ 火曜日10:30-11:30**  
 ルーシーダットンをベースにしたオリジナルのセル  
 フケア。時たま、アロマやハーブを使います。  
 どんなにでもお楽しみいただけます。

**アクティブ60 水曜日19:30-20:30**  
 普段動かない体の深部(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く、  
 アクティブクラスにコアトレーニングを中心に。

**ルーシーダットン75 毎土曜日 10:30-11:55**  
 ルーシーダットンとはタイに古くから伝わる健康体操。  
 ヨガ運動、呼吸、ストレッチがワンコースでできる合理的なタイヨガです。血の巡りを柔軟性を高め、時には神  
 楽な音楽を流して行います。

**オナモ体験用のお風呂**  
 白湯産、レッスンは開始時間10分前から入室可能です。☆他館はご予約時間より20分前