



タイヨガ、ルーシーダットン(タイ古式マッサージ)  
**目指すは、一生もののセルフケア!**

4月のテーマ

血行をのびせて、疲れ感を改善!

ご予約: 050-1411-6356 第一小田原ビル

**ヨガのスケジュール**

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	wed/10/18/24	thu	fri	sat/10/24/31	sun
10:30~11:30 (60min)	11月ヨガ	センヨガセラピー		オナモヨガ		ルーシーダットン	オナモヨガ
12:00~12:30 (30min)	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)	ルーシーダットン	リラクソヨガ	マクティグ	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
- 介護予防

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5,000円(税別)のみになります。  
 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では、三軒茶屋サロンのほかには月会費制の  
 ケアとキュアを組み合わせる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。



ケア



キュア

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**

**プラス会員**  
 15,000円(税別)  
 ・キュア(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)  
 ・キュア(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**  
 6,000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



マタニティケア/産後ケア・センヨガセラピー① セッション&レッスン 所要時間 120分 15,000円(税別) 無料オプション付き



**お母さんの皆さまへの特典**

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、無料オプションプレゼント!!**  
**【不安解消! スマイルハート子宮ケア】**  
 詳しくは**ハッピーお母さんのサイト**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、目を閉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、象の圧、足圧などの手法を使い、ゆったりと  
 したリズムで全身をじっくりアプローチします。



アゲルヨガ、受け手のヨガ、ヒーリングアート...  
 いろいろ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、ご希望をお伺いながら、組み立てます。



**目的別レッスン紹介**

11月ヨガ 60 月曜日10:30-11:30  
 11月ヨガ 75 (11月ヨガハーブ+リラクゼーション) 週末  
 11月ヨガは、セラピストのみの指導です。  
 11月(マタニティ・産後ケア)産後ケアのチャームセルセラコンプレックスのオリ  
 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  
 一週間に一度は産後ケアの時間を始めます。  
 産後ケアをケアルドゥンして。産後から気持ちよく活動できるように  
 準備しましょう!  
 胎児や産後ケアをたくさん取り入れていきます。  
 お腹や子宮にやさしい血のめぐりを届けたいです。  
 その日の体調や気分に合わせて、マクティグ、ゆるゆる、呼吸をゆっくり。。。  
 産後ケアをオリジナルのプログラム。

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。  
 どんなに疲れたらいいです。

マクティグ 60 水曜日19:30-20:30  
 音階を付けていない体の深層(インナー)をウエーブストレッチリングでウェーブしながら大きく、  
 マクティグ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 10:30-11:15

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、ストレッチがワンサイズでできる合理的なタイヨガです。血の巡りを柔軟性高め、時には神



**オナモ体験用のお願い**

体験用、レッスンは開始時間15分前から入室可能です。☆体験はご予約時間より15分お