

ヨガレッスンスケジュール

	mon	tue	wed/18/25	thu	fri	sat/19/26	sun
10:30+	17日ヨガ	素顔ヨガ	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	アクティブ	ルーシーダットン			

※スケジュール表の★印はレッスン別料金マークです

オナモのおけいこ会

- 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
- お酒予防

特典1 体験当日入会の協会
 入会費1,980円(税別)
 事務手数料3,000円(税別)のみいただきます。

特典2 ヨガレッスン体験料 3,000円(税別) ※当日入会で1,000円(税別)

特典3 セッション体験料 9,000円(税別)

オナモのおけいこ会は、三軒茶屋サロンのみでの月会費制です。



キヤ



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
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)
クラス会費、レギュラー会費は、ヨガレッスンとセッションを合わせて目標に達することができます。
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 お一人お一人の目的によって、カウンセリングを
もとに行います。



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ブ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るので、温かさがマツナージマハーブで、身体が温かくなっていきます。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◎オナモはお休みとなります。

日本でタイを体験! 初体験でも楽しいマインドフルネスレッスン
本場タイの瞑想レッスン ON NANO = ITM 渋谷 駒場校 開催決定!!

豊な自然に囲まれたタイ瞑想村で、心と身体のリラックス体験してみませんか?

新月 NEW MOON
 平成29年10月29日(金)~10月22日(日)
 10/29 19:30-21:00 瞑想体験会(予定) 10/22 19:30-21:00 瞑想体験会(予定)

スケジュール

- 1日目 温泉・瞑想・ヨガ・瞑想/ヨガ・瞑想
- 2日目 瞑想・瞑想/瞑想・瞑想/瞑想
- 3日目 瞑想・瞑想/瞑想・瞑想

費用 2万円(宿泊料、保険料、食事、お水・お茶代) ※お風呂、温泉利用は別途

若干名、追加募集中
 定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申込みの問合せ ITM瞑想マインドフルネス(お申し込み)
 info@itm.jp TEL:044-313-8222

目的別レッスン紹介

17日ヨガ 60分 月曜日 18:30-19:30 週末

17日ヨガは、セシオンとヨガを組み合わせたレッスンです。

17日ヨガ(17日ヨガ)は、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。

17日ヨガ(17日ヨガ)は、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。

リラクゼーション 60分 火曜日 19:30-20:30

一日中忙しすぎた脳をリフレッシュして、質の良い睡眠を助ける準備をしましょう!

瞑想やヨガを通して、心と身体をリラックスさせ、心地よい睡眠を促します。

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。

素顔ヨガ 火曜日 18:30-19:30

肌の状態やメイクが気になる方におすすめのヨガです。

顔の筋肉をほぐして、肌の状態を改善させます。

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。

アクティブ 60分 水曜日 19:30-20:30

普段動かない方のためのヨガです。

全身の筋肉を動かして、代謝を上げます。

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。

ルーシーダットン 60分 月曜日・水曜日 19:30-20:30

ルーシーダットンはタイに古くから伝わる健康体操です。

呼吸をしながら、全身の筋肉を動かして、代謝を上げます。

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。



講座スケジュール ※おけいこレギュラー会費を含まず

2017年8月6日(土)13:00-18:00 L16/1

オナモ体験イベントのご案内

お申し込み、キャンセルは開始前1週間前までに入会可能です。お申し込み後、キャンセル料がかかります。お申し込み後、キャンセル料がかかります。