

ヨガレッスンスケジュール 目的別レッスン・RSの紹介は是非! 各スタジオ裏の×印はレッスンお休みマークです

	mon	tue/10:30+	wed	thu	fri	sat/10:30+	sun
10:30+	17日 18日 4日→× 25日→×	セソがセラピー① ×	グライボートレッスン 6日→× 20日→× 27日→×	オナモヨガ① 7日→×		ルーシーダットン① 16日→× 07.08.09.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31	オナモヨガ② ×
12:00-12:30+	グライボートレッスン ×	グライボートレッスン ×	グライボートレッスン ×	グライボートレッスン ×		グライボートレッスン ×	グライボートレッスン ×
19:30+	ルーシーダットン② ×	リラクゼーション② ×	マクティ② ×	ルーシーダットン② ×			

オナモのわけいこ会員

- 痛み軽減
- 女性ホルモンバランス良好
- 贅肉から変身! 健康美へ
- 介護予防

特典1 体験当日入会の場合
 入会金は1,000円(税別)
 専務手数料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 4,000円(税別)

オナモのわけいこ会員は、三軒茶屋サロンならではの月会費制度。



キュウワ



キュウワ

賢明から愛身! 健康美へ 女性ホルモンバランス良好

オナモ会員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
6,000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コマで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に進んでいきます。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、カウンセリングもとに行きます。

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・セソがセラピー① セッション&レッスン 所要時間 120分 15,000円(税別) 無料オアション付き



プ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ソがセラピー。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っています。
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】
 詳しくはハッピープ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。

ワークショップ『将来の不安解消体験講座』のご案内

【おからの将来を見据えて、自分の健康を維持しつつ、それが将来の福につながる!】という、やさしいセッションを何かにあなただけにできる講座です。楽しみながら、具体的な体験プログラムをご用意しております。

日時: 6月16日(土) 10:30~12:30


- 10:30 入場受付(受付開始)
- 10:40 「セルフケアプログラム」体験
- 11:00 「産前産後」についてシェア
- 11:30 講座
- 12:00 閉会

※講師や講師以上でケア、水分、フェイスオアションご持参ください
 ※参加費は、2400円(税込)です。1コマ、2コマ、3コマ(10:30-11:30)のみでも受講できます。

タイ古式マッサージ スタンド120分コース 9,000円(税別)


「世界一気持ちがいい」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。

ダブルヨガ、足指ヨガ、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原因は、ストレスと血のめぐりに由来しています。



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きます。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、ご希望をお聞いしながら、組み立てます。



目的別レッスン紹介

17日 18日 月曜日 10:30-11:30
17日 18日 17日 18日 月曜日 10:30-11:30
 17日 18日、セラピストのみのヨガです。

オナモヨガ① 日曜日 10:30-11:45
 一週間、産つたままとった期間を助けて。使い過ぎた体をクールダウンして、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!

セソがセラピー① 水曜日 10:30-11:15
 ルーシーダットンと併せて行うリフレクソロジーのセルフケアも含まれ、マロメやハーブを扱います。

マクティ② 水曜日 19:30-20:30
 季節に合わせた新しい種類のインナーをエクスプレッションしながら動く。

ルーシーダットン② 毎土曜日 10:30-11:15
 ルーシーダットンとはタイに古く伝わる健康体操。ツボ刺激、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。血の巡りと柔軟性を高め、時には

オナモ施設使用のお断り

