タイヨガ、ルーシーダットン&タイ古式マッサージで

目指すは、一生ものセルフケアカ！

6月のテーマ　こまめな体温調節で、活動エネルギーをアップ！　　ご予約：050-1411-6356　第一小川ビル604

ヨガレッスンスケジュール

目的別レッスン・BS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/10:10st	thu	fri	sat/10:40st	sun
10:30st (60min)	ITMヨガ60	美脚60	オナモヨガ60	オナモヨガ60		ルーシーダットン75 19日ゲルーシー60 10:30～	オナモヨガ75
12:00-18:30st (60min)	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
19:30st (60min)	ルーシーダットン60	リラックスヨガ60	アクティブ60	ルーシーダットン60			

オナモのおけいこ会員

- ○痛み軽減
- ○女性ホルモンバランス良好
- ○筋肉から変身！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員は、三軒茶屋サロンならではの月会員制度。
ケアとキュアを組み合わせたダイレクトなセルフケア指導で「目標」に向かっていけます。

タイ式ヨガ

ケア

&

タイ古式マッサージ

キュア

筋肉から変身！
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
月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
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たプログラムです。

・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。
セッション内容は、タイマッサージ、ハーブボール、リフレクソロジー・・・etc。お一人お一人その日によって、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、リフレなどよ

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ンプライと言わ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、温かさ×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)

「世界一気持ちがいい」といわれるタイ古式マッサージ。
ストレスと血のめぐり。
女性のトラブルのほとんどの原因はこれ、と言えます。
オナモのタイ古式マッサージは、
1．股関節・骨盤調整、2．呼吸、3．経消刺激
の3つの切り口から、このトラブルに働きかけます。
ゆったりとしたウエアーを着用し、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。
お一人お一人に合わせたアプローチですので、「身体が固いけど、身体を伸ばしたい、つまりをとってすっきりしたい」という方も安心してお越しください。

初心者向け講座開催！！
知りたいストレッチがここに集約！　6月17日（土）11:30-14:00

タイマッサージに少し興味がある！
パートナーストレッチをやってみたい！
200個あるストレッチのうち、10個を体験学習します。
初心者でもOKな、お得な講座です♪

＊
タイマッサージのストレッチを紹介する書籍！！
オナモの店頭でも購入できます。
定価2,800円(税別)

目的別レッスン紹介

ITMヨガ60　月曜日10:30-11:30
ITMヨガ75(ITMヨガハーフ+リラクゼーション)　週末
ITMヨガは、セラピストの為のヨガです。
ITM(マッサージスクール)創始者のチョンコルセタコーン師のオリジナルCDI(要請)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おススメです。

リラックスヨガ60　火曜日19:30-20:30
一日中座ったまま固まった関節を弛めて。
使い過ぎた脳をクールダウンして。質のいい睡眠を取る準備をしましょう！
股関節や肩周りをくるくる回して弛めます。
ろうそくの静かな光の中で、シャバーサナ（幸福のポーズ）で
ゆったり脳をクールダウン。
お腹と手足へあったかい血の巡りを届けましょう。

美脚60　火曜日10:30-11:30
ツボ刺激とウエーブストレッチリ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。疲下をまっすぐ、すっきりと。

アクティブ60　水曜日19：30-20：30
普段動けていない体の深部(インナー)をウエーブストレッチリングでウエーピングしながら動く、アクティブクラス！コアトレーニングを中心に。

ルーシーダットン60　月曜日・木曜日　19:30-20:30
ルーシーダットン75　毎土曜日　10:40-11:55
ルーシーダットンとはタイに古くから伝わる健康体操。
ツボ刺激、呼吸、ストレッチがワンポーズでできる合理的なタイヨガがです。血の巡りと柔軟性を高め、時には神経を刺激してすっきり！！
自分のできる範囲での動きで可能なので、身体が固くても大丈夫。
老若男女問わず注目のクラスです。

講座スケジュール　※旧おけいこレギュラー会員さまAプラン

2017年6月18日（日）13:30－18:30　レベル1

オナモ施設使用のお願い
☆講座、レッスンは開始時間10分前から入室可能です。☆施術はご予約時間ちょうどにお願いください。