



タイヨガ、ルーシーゲットンタイ古式マッサージ
目指すは、一生もののセルフレケア!

11月のテーマ

冬の寒さからカラダを守るお腹ケマ!

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・WSの紹介は裏面へ!

※スケジュール欄の×印はレッスンお休みマークです

	mon	tue/10:00st	wed	thu	fri	sat/10:00st	sun
10:30st (60min)	ITNヨガ60	センヨガセラビ①		オナモヨガ60		ルーシーゲットン75	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)	ルーシーゲットン60	リラックスヨガ60	アクティブ60	ルーシーゲットン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
- 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費制度。



ケマ



キユア

贅肉から変身!
健康美へ
女性ホルモン
バランス良好

オナモ会員の3つのコース

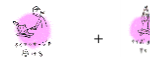
プラス会員

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 お一人お一人の目によって、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



A Letter from Om namo in November

11月は紅葉の季節です。紅葉には心理的効果が様々なようです。
一つが「変化」。色がダイナミックに変わる、という現象に対して驚かれる、と同時に驚~夏は外向きだった自分自身のエネルギーが、秋~冬にかけては内向きとなり、自己の変化を見直す時期になるようです。
そして、色そのものに対する心理的効果。赤いパズルははく元気が出る、なんて聞いたことありますよね。紅葉の赤は、ホジティブにしてくれる色。自律神経を刺激し、元気にしてくれる色。免疫力もアップするそうです。
(Om namo therapist Kyoko)



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、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うまくアプローチします。

ダブルヨガ、足けモノのヨガ、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原因になる、ストレスと血のめぐりに効果よく働きかけます。



徳出版社発行
「Kurashi vol.05」



オナモ代表石田ミユキが取材されました。月経周期に合わせたヨガ+ムーンヨガをご紹介しています。

おなかのセルフセッション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レケアを組み合わせて、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、ご希望をお伺いしながら、組み立てます。

目的別レッスン紹介

ITNヨガ60 月曜日10:30-11:30
ITNヨガ75 (ITNヨガハーフ+リラクゼーション) 週末

オナモヨガ75 日曜日10:30-10:45
一週間、座ったまま固まった関節をゆるめた。使い過ぎた膝をクールダウンして。週明けから気持ちよく活動できるように。

センヨガ① 火曜日10:30-11:30
ルーシーゲットンをベースにしたオリジナルのセル

アクティブ60 水曜日19:30-20:30

ルーシーゲットン75 毎土曜日 10:40-11:55

ルーシーゲ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ズ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

☆講座、レッスンは開始時間10分前に入室可能です。☆施設はご予約時間ちょうどにお断りください。