

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! 本スタジオ裏の4階はレッスンお楽しみマークです

	mon	tue/10:30+	wed	thu	fri	sat/10:30+	sun
10:30+	17Hヨガ10 (60min)	セリヨガセラピー0	オナモヨガ10	オナモヨガ10		ルーシーゲットン10	オナモヨガ15
12:00-12:30+	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+	ルーシーゲットン10 (60min)	リラクゼーションヨガ	アクティブ0 YOGA	ルーシーゲットン10			

オナモのおけいこ会費

- 〇痛み軽減
- 〇女性ホルモンバランス良好
- 〇贅肉から痩身! 健康美へ
- 〇介護予防

特典1 体験当日入会の場合
 入会金は1,000円(無料)
 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)

オナモのおけいこ会費は、三軒茶屋サロンならではの月会費制度。



キュウワ



オナモ

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
月2回ご利用可能

レギュラー会員
10,000円(税別)

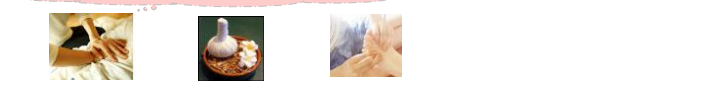
- ・キユア(セッション)1回
- ・ケア(ヨガ)1コマ
- ※プライベートレッスン
月1回ご利用可能

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ラピーアートレッスン(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に達していきます。
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 お一人お一人その日によって、カウンセリングを
もとに行います。



A Letter from Om namo in February


2月のオナモのテーマは、『姿勢を正して背中美人!』、..、ご自身の背中をじっくり観察してみたことありませんか?
 ニキビや痒みも気になるけど、一番大切なことは「背筋がすっきり伸びているか?」 背筋が伸びるこの時期、自然と
 身体が軽くなり、背骨が伸びていきやすいです。姿勢が悪いと今度は肩こり、腰痛、頭痛、血行不良などの不調を
 もたらします。オナモでのルーシーゲットンは、『背筋を伸ばして』とるポーズが大半。大きな動きではないのに、体全体の
 血行が良くなり、ぽかぽかしてきますよ。 (Onamo Therapist KYOKO)

タイ古式マッサージ スタンド120分コース 9,000円(税別)

「世界一気持ちいい」といわれるタイ古式マッサージ。ゆったりとしたウォームな雰囲気、異文化を感じながら受けるマッサージです。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ぐんぐんアプローチします。




雑誌ヨガ、ボディヨガ、セラピーアート...
 さまざまな雑誌のタイ古式マッサージの
 女性モデルのほとんどが原田さん。ストレッチと組み合わせて
 楽しくお楽しみください。

出版販売発行
 『Kuroshi vol.05』
 オナモ代表原田ユキ子が
 取材されました。
 月曜朝刊に載ったヨガ
 マンションをぜひ読んで
 ください。



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、ご希望をお伺いしながら、組み立てます。

目的別レッスン紹介


17Hヨガ60 月曜日10:30-11:30
17Hヨガ75 (17Hヨガハーブリラクゼーション) 週末
 17Hヨガは、セラピストの高山が指導です。
 17H(ティーチャーズ)の資格のあるインストラクターのオリ
 ジナル(英語)に合わせて行います。
 身体を伸ばすだけでなく、心もほぐすのが特徴です。

オナモヨガ75 日曜日10:30-11:45
 一週間で、もっとも効果的な練習を始める
 正しい姿勢をキープしながら、呼吸をコントロールして、運動が楽しくなるように
 練習しましょう!
 脚腰の痛みをなくする回して始めます。
 毎週年々、新しい動きの練習を身につけて、
 その日の体調や気分に合わせて、アクティブ、ゆるゆる、呼吸をしっかりと
 調整されるオリジナルプログラム。

セリヨガ 火曜日10:30-11:30
 ルーシーゲットン名師に在りてオナモのセルフ
 マッサージ。呼吸をしながら、背骨を伸ばす。
 どんなに疲れた日でも、

アクティブ60 水曜日19:30-20:30
 音に合わせて、インナーと外側のストレッチングで、
 アクティブなヨガプログラムを体験。

ルーシーゲットン75 木曜日10:30-11:30
 ルーシーゲットンはタイに古くから伝わる健康体操。
 ヴォーカル、呼吸、ストレッチングなどでできる合理的なヨガです。血の巡りを良くする効果、時には
 神経を刺激してすっきり!!
 自然な動きで、無理なく、身体が動くまでです。
 効果を実感するヨガプログラムです。



オナモ施設使用のお断り
 ☆講師、レッスンは開始時間15分前から入室可能です。お断りはご予約時間より15分お断りください。
 それより早い場合は、授業中は入室のことがございます。ご協力をお願いいたします。