

目的別レッスン・WSの紹介は裏面へ！

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
10:00	プライベートレッスン (60min)	プライベートレッスン (60min)	10:30~11:30 タントラヨガ	10:30~11:30 オナモヨガ60		(日-月) 10:40~11:40 ITMヨガ60	(日-月) 10:30~11:30 リラクセス60
\$			プライベートレッスン (60min)	プライベートレッスン (60min)		(火-水) 10:40~11:55 ルーシーダットン75	(火-水) 10:30~11:45 オナモヨガ75
			18:00~20:00 アクティブ60	18:30~20:30 ルーシーダットン60		プライベートレッスン (60min)	プライベートレッスン (60min)
20:00							~17:00 Close

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
- 質内から変身！健康美へ

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)

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。ケアとケアを組み合わせたダイレクトなセルフケア指導で「目標」に向かっていきます。



オナモ会員3つのコース

プラス会員
15,000円(税別)
・セッション 1回
・P2コマ or G3コマ

レギュラー会員
10,000円(税別)
・セッション 1回
・P or G 1コマ

ヨガ会員
6,000円(税別)
・P 1コマ + G 1コマ
or G 3コマ

サービス内容のご案内

- ・グループレッスン (G) (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 (P) (60分)
グループ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(M) (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♪



A letter from Om namo in July

7月といえば、[海の日]。[海の鳥に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う]を趣旨に、1996年から施行されました。7-8月は夏休みはあるけど、暑さがいや月だったので、帰ったときは、帰れなかったですね。

その「海の鳥」についてですが、「ついで」の鳥、食料」を思い浮かべてしまいますが、実は私たちが生命を育む重要な大気、資源の多くは海からの鳥なんです。地球上の酸素の約半分は海から供給され、二酸化炭素の吸収も海(サンゴ、貝殻等)がしてくれています。海流により、地球の気候は安定化し、海産には多くの金属、レアメタルなどの資源が蓄積しています。

だからこそ、海洋汚染による海の生物の死滅や海水温の上昇は、地球上に多大な影響を及ぼすのです。

(Dharma Tanujit KYOKU)

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)

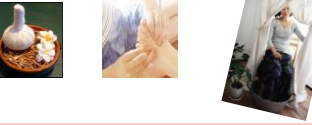
「世界一気持ちいい」といわれるタイ古式マッサージ。ゆったりとしたポーズを繰り返し、目を意識しないで受けられるマッサージです。やさしいストレッチ、掌の圧、足圧などの手技を使い、ゆったりとしたリズムで全身にぐんぐんアプローチします。

ダブルヨガ、整骨のヨガ、ヒーリングアートといふような良果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、ストレスと血めぐりに効果よく働きかけます。



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て、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、ご希望をお伺いながら、組み立てます。



目的別レッスン紹介

ITMヨガ60 第一土曜日10:40-11:40
ITMヨガは、セラピストの手のヨガです。ITM(インターナショナル)創始者のジョン・セターマンのオリジナルCD(英語)に合わせて行います。

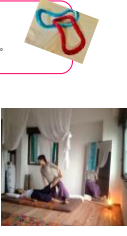
オナモヨガ 水曜日10:30-11:30、第二-日曜日10:30-10:45
一週間、座ったまま届いた関節を弛めて、使い過ぎた頭をクールダウンして、週明けから気持ちよく活動できるように準備をしましょう！股関節や背骨回りをくるくる回して弛めます。お腹と手足へあつたかい血の滞りを癒しましょう。その日の体調や気分に合わせて、アクティブ、ゆるゆる、呼吸をしっかりと。。。都度変わるオリジナルのプログラム。

タントラヨガ 水曜日10:30-11:30
ルーシーダットンをベースにしたオリジナルのセルフケア。女性性を高めるヨガです。ヒップUP及び腰回りをしなやかにすることに。

アクティブ60 水曜日19:00-20:00
普段動けていない体の深部(インナー)をウェーブストレッチングでウェービングしながら動く、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 水曜日19:30-20:30 第二-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。

リラクセス 第一日曜日10:30-11:30
月経中、ハードな運動後などがオススメです。ゆったりと全身を緩めながら、緊張をほどいていく、リラクゼーションを目的としたプログラム



オナモ施設使用のお願い
 ☆講座、レッスンは開始時間5分前に入室可能です。☆施術はご予約時間ちょうどにお越しください。それより早い場合は、接客中又は不在のことがございます。ご協力お願い申し上げます。