

# 全身もみほぐし

Body Care



ベッドでゆったりとくつろいでいただきながら全身のお疲れをバランスよくおとりします。至福のリラクゼーションをご体感ください。

肩こり 腰痛

- 30分 部分的なお疲れに。 **2,700円**
- 40分 背面メインにお疲れの箇所を重点的にほぐします。 **3,700円**
- 60分 背面全身もみほぐし。肩こり・腰痛などに。 **5,000円**
- 90分 背面全身をほぐし、眼精疲労ケアも。 **7,100円**
- 120分 充実フルボディコース。 **9,000円**
- 延長10分 お好きな箇所。 **1,000円**

# 足つぼ

Reflexology



足裏の反射区と呼ばれるゾーンを刺激することで血行が良くなり、疲労回復・冷え性・むくみ・不眠症などに効果的です。

足の疲れ むくみ

- 20分 少ない時間を利用したお試しコース。 **2,100円**
- 30分 足裏からふくらはぎまでの体験コース。 **3,100円**
- 40分 足裏からふくらはぎまでのしっかりコース。 **4,100円**
- 60分 かなり足がお疲れの方のスペシャルコース。 **6,100円**
- 延長10分 お好きな箇所。 **1,000円**

# アロマオイルリラクゼーション

Aroma Oil Therapy

専用ルーム完備



手のひらを密着させながら、包み込むようにオイルを使用しストレスによるお疲れを流していきます。しっかりとしたタッチでリンパの血行循環を促し、やさしく心身の緊張を解きほくします。

脂肪燃焼 倦怠感

●4種類の精油からお好いで選んでいただけます。●男女ご利用可。●施術は女性トレーナーが行います。

- 40分 上半身または下半身のみのお試しコース。 **4,800円**
- 60分 背面全身のお疲れを流す体験コース。 **7,000円**
- 90分 全身くまなくしっかり流す満足コース。 **10,000円**
- 120分 全身がかなりお疲れの方のスペシャルコース。 **13,000円**
- 延長10分 お好きな箇所。 **1,200円**



オプション

ホットストーン

**2,000円**

いつものオイルケアをホットストーンでグレードUP★

# フェイシャル

Facial

専用ルーム完備



お顔や首、デコルテをほくして代謝をUPさせます。お肌のストレスが解消され、すっきりと内側から輝く素肌へ導きます。

肌ストレス しわたるみ

- 30分 フェイシャル+スクラフ+or+バック+仕上げ **3,600円**
- 45分 フェイシャル+スクラフ+バック+デコルテ+仕上げ **5,200円**
- 60分 フェイシャル+スクラフ+バック+デコルテ+ハンド+仕上げ **6,000円**
- 延長10分 お好きな箇所。 **1,200円**

# ロコモ ストレッチ

Stretching



加齢による運動機能の低下を防ぐことに特化した、新感覚・新技術のスペシャル・ストレッチコース!



- 40分 うつ伏せ・仰向けの体勢でロコモストレッチのみの体験コース。 **3,900円**
- 60分 40分コースに背面ほぐしを加え、さらなる満足度を体感できるコース。 **5,400円**

さあ、ロコモストレッチで正常な身体を!

# ロコモとは?

「足腰が弱ったなあ…」がロコモのはじまりです。加齢や病気・ケガなどが原因でバランス能力や筋力が衰え、膝や腰の痛みなどのために【よくつまずく】【ゆっくりしか歩けなくなった】など「足腰が弱ったなあ…」と感じるようになったら「ロコモティスシンドローム」のはじまりかもしれません。



最近、**足腰が弱ったなあ…**と感じることはありませんか?

ロコモストレッチではストレッチを通じて筋肉の質の向上を目指します。筋肉の質が上がると衝撃などに強くなり、ケガの予防に役立つとともにロコモの予防と改善が期待できます。

\*ロコモティスシンドローム：運動器の障害のために移動能力の低下をきたした状態。

# 眼精疲労ケア

Head and Neck



頭・顔のお疲れ部位を丁寧にバランス良くほくしていきます。パソコンやデスクワーク等からくる、首や肩の疲れ、眼精疲労を緩和し、頭をスッキリさせます。

眼精疲労 頭重感

- 15分 顔と頭つぼを中心に経絡を刺激するお試しコース。 **1,400円**
- 30分 顔と頭つぼと首すじを念入りに充実コース。 **2,400円**
- 延長10分 お好きな箇所。 **1,000円**