ビジョンヨガで女性の体質の悩みを改善

こんな方におすすめ
- ●生理痛・生理不順を改善したい方
- ●ストレスを解消してリフレッシュしたい方
- ●身体が冷えている方
- ●熟睡できない方、など

女子力アップ ビジョンヨガ

5月1日(火)・15日(火) 11:00～12:10

ビジョンヨガは、シンプルなポーズと呼吸法でカラダに溜まった凝りを溶かしていく初心者でも楽しんでいただけるヨガ。女性のカラダの働きを生かし、子宮や骨盤に働きかけるヨガで、精神的にも安定し深いリラクゼーションに導かれます。
《妊娠準備や、生理痛・生理不順・ストレス・身体が冷えている方、熟睡できない方など》

●ヨガ用のお着替えをお持ちください。

70分 **3,000円**　チケットなら6回 15,000円

<ビジョンヨガ指導>喜塚千秋
ビジョンヨガ初級インストラクター/
マタニティヨガインストラクター/
女性のからだ講座講師

ヨガ＋坐禅で心と体を整える

こんな方におすすめ
- ●ヨガを初めてみたいけど、どこで始めたらいいか迷っている方
- ●初心者で体を硬いけどヨガをやってみたい方
- ●身体だけでなくメンタル面も整えたい方、など

禅ヨガ

5月8日(火)11:00～12:30
・22日(火)19:00～20:30

呼吸法が重要なハタヨガは、伝統的でありながら、今現在、最も広く受け入れられているスタイルで「ハ=ha」は太陽・吸う息、「タ=tha」は月・吐く息を表し、その2つのエネルギーのバランスを、ポーズや呼吸法を中心に行い整えます。「動の瞑想」ヨガと「静の瞑想」坐禅を組み合わせ、心と体を調和させていきます。

●定員7名●ストレッチに適した服装、そしてヨガマット又は、バスタオルを持参してください。
注：ヨガの始まる前、最低2時間は何も食べないでください。水分は摂っても構いません。

初回体験 90分 **2,000円**　2回目からは1回 3,000円

<呼吸ヨガ指導>大波禅龍
坐禅、ヨガ歴20年。
ヨガ<ハタ>インストラクター、
坐禅インストラクター

体内時計をリセットしカラダを呼び起こす

こんな方におすすめ
- ●人と違う「朝活」をしたい方
- ●生活リズムを整えたい方
- ●この春、何か運動を始めたい方
- ●寝つきがわるく寝起きがツライ方、など

おはよう！カラダモーニングヨガ 朝食付き

5月9日(水)・23日(水) 7:15～8:15　NEW

これからの季節、ちょっとだけ早起きして、気持良く爽快な一日のスタートをきってみませんか？朝から太陽を浴び、体内時計が整うことで、その日の仕事や家事が普段よりぐっとはかどります！
寝ている間にかたまったカラダを丁寧にほぐし、一日を軽やかに活動する準備を整えていきましょう。また、すっきりと目覚めるための熟睡法も伝えします。
★自然食レストラン「めだか」の玄米おにぎりとお味噌汁付き★

●ヨ着替え(動きやすい服装)、あれば5本指ソックス、水分補給用のお水をお持ちください。

60分 **2,000円** ＊玄米おにぎりとお味噌汁付(3日後)

<ヨガ指導>片山香織
ビジョンヨガ初級インストラクター

メタルの存在感が際立つオリジナル小物を作成！ special

メタルエンボッシングアート体験

5月31日(木)16:30～20:00受付
6月3日(日)13:00～18:00受付

ピューターと呼ばれる柔らかい金属の板に凹凸をつけ美しい模様を表現します。力もいらず簡単に重厚感あふれるオリジナル作品を作ることができます。

約60分 **1,600円**
(材料費別途500円前後：
ビルケール、コンパクトミラー、名刺入れなどの中からお選びください)

<指導>メタルエンボッシングアート協会認定講師　松井佳子

顔ツボセルフ

年齢より若く見られる顔をキープしたい貴女に

「顔ツボセルフマッサージ講座」

5月7日・14日・21日・28日の(月)
11:00～20:00受付

お顔のたるみ・法令線などの原因は、表情筋のゆるみによるものということをご存知でしたか？年々重ねてかってくるお顔の表情筋を食い止めなければ、老化はすすむ一方です。
筋層の奥にまで届くしっかりとした「圧」をかけるセルフマッサージを習得しましょう。

●首元が開いた服でご参加ください。●メイク直しの道具をお持ちください。●少人数制 1回お2人まで

60分 **3,800円**
(教本代別途￥1,050)

カラー

イメージコンサルタント～fuami～の講座
5月4日(祝)・12日(土)11:00～17:00受付
※ステップ1～3すべて同じ

ステップ1 貴女を引き立てるカラーを分析します「パーソナルカラー診断」

髪や瞳の色、お肌の色など、それぞれの方が生まれ持ったカラーをベースに、専用ドレープ(布)を使って分析していきます。パーソナルカラーには<春・スプリング><夏・サマー><秋・オータム><冬・ウィンター>の4タイプがあり、それぞれのお客さまに、魅力を引き立てるお似合いの色をアドバイスいたします。※女性限定

60分 10,000円のところ**3,900円**[アドバイスシート＋お茶付]

ステップアップ！

ステップ2 パーソナルカラー診断セミナー(ステップ1)受講者対象コース より魅力的な美しい自分の発見「自分のBESTカラーをいかしたメイク講座」

パーソナルカラーは分かったけど、具体的なメイク法がわからない・・・・・そんな方に、お似合いのカラーを使ってより効果的な印象UPメイク実践法をアドバイス。また、毛穴引き締めアンチエイジング法もお伝えいたします。※女性限定

アンチエイジング法＆
パーソナルカラーメイク講座(眉カットも含む)

75分 12,000円のところ**4,500円**[アドバイスシート＋お茶付]

ステップアップ！

ステップ3 パーソナルカラー診断セミナー(ステップ2)受講者対象コース ヘアから足元までトータルプロデュース「トータルアドバイス講座」

なぜかしっくりいかないファッション・・・似合っているのかわからないアクセサリーや洋服の丈・・・そんな方に、骨格に合ったヘアスタイルやアクセサリーのアドバイスをいたします。また、眉のフォローも含めたトータル復習コースです。※女性限定

メイク、ファッション、アクセサリー、ヘアスタイルのトータルアドバイス(眉カットも含む)

90分 15,000円のところ**5,500円**[アドバイスシート＋お茶付]

<メイク&カラー指導>fu a ai代表 NAHOMI
内外ビューティーアドバイザー、イメージコンサルタント、パーソナルカラーアナリスト

坐禅

カラダ整う。キモチ整う。曹洞宗・南胸寺協力で「坐禅」を気軽に体験！

「気持ちのいい坐禅のすすめ」

5月30日(水) 18:00～食事受付、19:00～坐禅開始

坐禅会の流れ
- 18:00～めだかにて食事受付開始
  (18:50までに食事をお済ませください)
- 19:00～フリールームにて坐禅の作法等の説明
  体験会開始(約30分の坐禅体験)
- 19:50頃～「生活の中の禅」についてのお話
- 20:10頃 解散

坐禅は けっして特別なものでも難しいものでもありません。
時間に追われている日常を一度止めて、遊ぶためでもなく、明日元気に働くためでもなく、すべての「ため」から離れて自分自身に立ち返って休む、自分を深く休息させる、自分をみつめるひとときを・・・。
大本山・永平寺で坐禅指導の経験をお持ちのお坊さんより、心にも体にも気持ちのいい坐禅の組み方と共に、禅について やさしくわかりやすくお話いただきます。
普段の生き方を禅の視点から見た好評のお話もお楽しみに！

参加費 **2,000円**(坐禅会用特別自然食代込み)

坐禅指導・お話：
曹洞宗「南胸寺」副住職　盤盛俊光

●定員10名(定員になり次第受付終了となります)。
●当日は身体を締め付けないようなゆったりとした服でご参加ください。
●足を組むのが難しい場合は、椅子に座って体験することもできますので お気軽なかご参加ください。

メイク

イメージコンサルタント～fuami～の講座
魅力の決め手となる「本当に似合う」眉のかき方を伝授！

「魅力引き出しアイブロウ1dayレッスン」

5月4日(祝)・12日(土)11:00～17:00受付

メイクのお悩みナンバーワンは何と言っても眉。
似合う眉がわからない、うまくかけない、など・・・。
そんな悩みをこの1回のレッスンで解決！貴女の魅力を引き出す本当に似合う眉のかき方をお伝えします。

●定員:同時に3名様まで可
メイクアップレッスン 75分1回 **3,500円**

<メイク&カラー指導>fu a ai代表 NAHOMI
内外ビューティーアドバイザー、イメージコンサルタント、パーソナルカラーアナリスト

整腸

腸のはたらきUPでデトックス力を高める！

「酵素(ローフード)食と整腸マッサージ体験」

5月13日(日)10:00～19:00受付
*6月17日(日)は「酵素でデトックスセミナー＆マッサージ体験会を開催します

めだか特製の酵素ローフードランチと、食後にデトックス・整腸効果が注目されている腸マッサージ体験を行います。
腸マッサージの働き→ 腸機能回復と大掃除(便秘解消)
血液サラサラ、細胞の活性、 免疫力UP＆自然治癒力UP、など。
ランチ＆マッサージ込・完全予約制

参加費通常5,800円が→ **4,500円**
「セルフマッサージ講座」(約10分)も
プラス1000円にて受講できます。

予約方法 「ちいさな木」TEL06-6364-0706、もしくは「めだか」TEL06-6364-7108にお電話か、スタッフにお申し付けの上ご予約ください。
当日の受付場所など詳しいことは、ご予約の際にお尋ねください。

※イベントは、予約の変更・キャンセルをした場合、前日50%、当日は全額のキャンセル料を申し受けております。

太極拳

ゆったりとした動きで簡単にできる

はじめての気功＆太極拳

5月17日(木)11:00～12:30
・24日(木)19:15～20:45

ゆらゆらと揺れながら気功として行う揺禅は、身体をゆるめ、インナーマッスルを強化します。気・血液・リンパ流れと骨格等の歪みを改善し、慢性の疲れと痛みを取り除きます。腰痛、肩こり、冷え性などに即効性があります。
中国皇帝の家族と宮廷人だけに学ぶことを許された古式の楊家太極拳は、一般的な体操の太極拳よりも足腰に負担がかからず、気功効果が高く、体力のない方・女性の健康法・護身術として最高です。

<指導>先崎高弘
指導歴25年、楊家太極拳第七代伝人。
YOZENTAO国際推禅気功協会会長。

初回体験 90分 **1,500円**

漢方&アロマ

季節の漢方＆アロマの活用が学べる講座シリーズ

「ツボ押し漢方＆お風呂でアロマ講座」

5月29日(火) ①10:30～②19:00～

漢方マッサージについてご説明し体質チェックをした後、身体のツボを押していきます。その後、むくみや肩こりによいアロマで泡の出るボール状のバスソルト(バスボム)を作成します。セルフツボ押しをすることで、心身の疲労を回復することができます。漢方、アロマが初めての方でも、お気軽にご参加ください。

漢方とは・・・
奈良時代に中国から伝来した古代中国医学を基本とするもので、その後日本の民族・風土の影響を受けながら独自に発展し、実践されてきた医学体系です。この講座では、漢方の思想に基づいた養生法と実践的アロマについて学びます。漢方とアロマを活用して美容と健康に役立てましょう。

90分 **3,000円**(材料費別途￥800)

<講師>星野　愛　Aroma Arrangement Studio Therapistar 代表
(社)日本アロマ環境協会総合資格認定校POPPY Aromatherapy School 講師
(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト、(社)日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター/NPOジャパンハーブソサエティー ハーブインストラクター中級/日本ハーブ振興協会 プロフェッショナルアドバイザーオフハーブ
英国ハイ&ドライフリンジバウチャーターアロマセラピスト/
日本漢方養生学協会認定 漢方養生指導士初級、等

楽器

憧れのギター＆女性でも弾きやすいギタレレレッスン

「ギター＆ギタレレ教室」

5月2日(水)・16日(水)13:00～20:00受付まで

ギターの基本からテクニックまでが楽しく習えます。「ギタレレ」とは、ウクレレのような手軽さとギターの懐の深さを併せ持った楽器です。女性の方でも弦を押さえることも簡単にできて柔らかい音色で様々な曲を奏でられるようになります。
●ギター、ギタレレは無料貸出しいたします。

マンツーマン[初回体験レッスン]
45分 **2,500円**
本レッスンは45分月1回4,500円、月2回8,400円

<ギター＆ギタレレ講師>
伍々 繁(ごご さとし)

楽器

レンタル二胡で気軽に始められ基礎がしっかり身に付く

「二胡教室」

5月9日(水)・23日(水)14:00～20:00受付まで

中国のバイオリンとも言われている「二胡(にこ)」弦が2本のため、他の弦楽器に比べると簡単で、初心者でもすぐに曲が弾けるようになります。その独特の音色は語りかける音調に近く、気持ちに安らぎを与えると言われています。
●二胡は無料貸出しいたします。

マンツーマン[初回体験レッスン]
50分 **2,000円**
本レッスンは50分 4,800円

<二胡講師>木場(こば)孝志

楽器

楽器初心者でも気軽にハープを体験できます

「アイリッシュハープ教室」

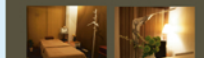
月曜日(平日) 10:00～19:00受付まで

アイリッシュハープとは、持ち運びもできる小型のハープです。初めてでも美しい音色を奏でることができ弾くことでココロもカラダも癒されています。楽譜が読めない方でも初歩から丁寧に指導いたします。
●ハープは無料貸出しいたします。

マンツーマン[初回体験レッスン]
50分 **2,000円**
本レッスンは50分 5,500円※お得な継続コースもあります

<アイリッシュハープ講師>
みつゆき

ちいさな木のボディセラピー



働く女性のために、ココロが解放される空間と、効果を実感・しかも持続性が高いセラピーにこだわったボディリラクゼーションです。
下記のメニューのご予約は「ちいさな木」TEL 06-6364-0706まで

ちいさな木のボディセラピーは、平日月曜日(月が祝日の週は火曜日)を除く、すべての日で受付しております。
10：00～20：00受付まで (上記メニューは＋￥1,600で岩盤浴60分付きにできます)

ボディセラピー立体シリーズ
(フランスＩＮＰＩ登録技術)

ちいさな木は公認試験に合格した技術公認サロンです。

フランスにあるディオールのサロン"ディオール・インスティテュートプラザ・アテネ"で採用されている施術と同じ技術である"立体"シリーズ。深い筋肉層までしっかり届くマッサージにより即効性・持続力の高いセラピーです。

顔 肩 頭 フェイスラインのリフトアップと肩コリの改善効果を同時に◎

「立体リフトフェイシャル」

人気 No.1

背中からのマッサージで硬化した筋肉をほぐし背中から顔面までつながった筋肉を誘導することで、立体的にお顔をリフトアップするボディマッサージ。ホメオスターシスを利用した高い持続力が人気の秘訣です。

フットバス→背中のゴマージュ→背中・肩・肩甲骨まわりのマッサージ→フェイシャルクレンジング→デコルテ・フェイス・ヘッド・胸のマッサージ→仕上げ→全身の覚醒→アフタードリンク

立体リフト 80分 **14,000円** ★裏面にクーポンがあります！

脚 ヒップ ウエスト ほっそり引き締まった美脚へ。ヒップアップ効果も魅力

「立体レッグ」

まず背中のむくみを取り除いたあとに、脚をマッサージしてゆきます。リンパやセルライト・退化した筋肉に同時に働きかけ、ホメオスターシスを利用することで、持続力アップ美脚メイキング！

フットバス→背中のゴマージュ→脚のための背中・肩甲骨まわり・二の腕のマッサージ→脚背面のマッサージ→脚前面のマッサージ→リラクゼーションタイム→全身の覚醒→アフタードリンク

立体レッグ 80分 ~~14,000円~~が 5月の特別価格 **12,800円**

腹 ウエスト ダイエット 「好評につき継続☆ボディ'引き締め'プログラム！

「毒出し腹部リンパ＋ローフードドリンク」

デトックス効果＋痩身を目的にしたメニューです。内臓まわりに溜まった老廃物を体外に排出させ、脂肪燃焼マッサージにより、引き締まったウエスト＆くびれた腹を取り戻します。
少し強めのマッサージの後、特製ローフードドリンクを１食分として飲んでいただき、ダイエット効果を促します。

フットバス→背中のゴマージュ→お腹のための背中・肩甲骨まわり・二の腕のマッサージ→わき腹のマッサージ→フットヒーティング→腹部のマッサージ→リラクゼーションタイム→全身の覚醒→特製ローフードドリンク

毒出し腹部リンパ＋ローフードドリンク
90分 ~~14,800円~~が **特別価格 11,800円**

脚 腹 ヒップ ウエスト 集中セットコースで無駄な脂肪のないほっそり下半身へ

「立体２セットコース」

立体レッグ ＋ 立体リンパ腹部 ＋ ヒートブーティ付き☆

気になる下半身を集中マッサージ。セルライトに働きかけ、脂肪燃焼・くびれメイキング・むくみ改善へ導くセットコースです。

立体２セットコース 合計120分 通常~~21,000円~~が
特別価格 17,800円

脂肪燃焼 体質改善 老廃物を排出しやすい体質へ導く

「リンパデトックスセラピー」

脂肪燃焼マッサージにより身体のパリの流れをスムーズにし毒素・脂肪・老廃物を排出しやすい体質への改善セラピー。体内のリンパに沿って強めの力で流していきます。デトックス効果を更に上げたいなら岩盤浴付がおすすめです。

【ボディコース 70分】
気になる部位、お疲れの所を中心に
フットバス→ボディリンパデトックス→アフターデトックスドリンク
70分 11,200円が→ **9,800円**

【フルボディコース 100分】
ヘッドマッサージ付の全身コース
フットバス→ボディリンパデトックス→ヘッド→アフターデトックスドリンク
100分 14,400円が→ **12,600円**

【フルボディ＆フェイシャルコース 130分】
全身とお顔・ヘッドまで、トータルリンパケア
フットバス→ボディリンパデトックス→クレンジング→デコルテ→ヘッド→アフターデトックスドリンク
130分 16,900円が→ **14,600円**

リラックス デトックス ゆったり気持ちよいアロマセラピーで身体と心を開放

「深層筋アロマフルボディ」

ゆっくりと深いリラクゼーション効果を目的にしたフルボディメニュー。お客さまに合わせたオリジナルブレンドアロマで気になる箇所を集中的にケア。体に溜まった老廃物を体外に排出させ、むくみを取り体を引き締めます。

80分 通常~~11,900円~~が **特別料金 9,500円**

美肌 女性力アップ 人を引き寄せる☆ '美肌＋美容' マッサージ

「美肌ホルモンマッサージ」
(フランスＩＮＰＩ登録申請中)

ストレスや冷えなどで崩れたホルモンバランスを元に戻し、『美肌』に導くマッサージです。
女性性の象徴でもある美善に導くリップエステもあわせて行います。

80分 通常~~14,000円~~が **特別料金 12,800円**

美肌 背中 フランス'世界遺産'の海藻ミネラルテラピー

「ブーマリン＆クールバンテージ」

フランス'モン=サン=ミッシェル'湾のブーマリン(海泥)100%を贅沢使用したリラクゼーションテラピー。脚をすっきり整える、バンテージを使ったマリンエキスレッグケアとのセットコースです。

80分 通常~~10,800円~~が **特別料金 9,500円**