

ヤムナボールメソッド グループ&パーソナルセッション

足部と身体のケアセッションです。身体の土台となる足部の役目を知り、膝や股関節、そして顔や頭部に及ぼす影響を知りながらケアをしていくヤムナdayとなります。もちろんBodyだけ、足部だけのクラス受講も可能です。ヤムナ初めての方もお気軽にご参加頂けます。また、ボールを買ったけど使い方がよく分からない方にもオススメの少人数制のクラスです。

始めてみませんか？ ヤムナでBodyケア。

ヤムナで Body&フットケアの1日

2017年

10月28・29日

土 日

会場

Studio five "f"

(スタジオファイブエフ)

ヤムナボディーローリング

ボディーのグループは『ザッ・ヒップアップ』です。通常のボディーのクラスに1セッションで違いがわかる！ヒップアップのワークを取り入れてセッションしていきます。ヤムナが全く初めての方でも安心して受けられるクラスになります。

【主な効果】

・姿勢の改善 ・柔軟性の向上 ・臓器機能の改善 ・骨質の改善
・心と身体の深いリラックス効果 ・姿勢改善からの痩身 など

使用するボール：パールボール&ブラックボール

お持ちの方はご持参下さい（レンタル可能・300円）

11:45～13:15 (90分) 定員 5名 4,500円 (税込)

ヤムナフットフィットネスで身体の土台を整える

ヤムナフットウェイカースを使い、骨と筋肉にそれぞれにスペースを作ることによって本来の足の持つ働きを取り戻していきます。足は身体の土台でありアライメントの乱れは膝や腰の問題へと繋がっていきます。このワークでは、足に負担のかかる靴や、アンバランスな姿勢やスポーツによってできた足の骨への衝撃を取り除き、血行や循環を高め、内臓を活性化させます。扁平足や外反母趾、ハンマートゥ、足底筋膜炎、モートン症候群等の足の問題の改善に非常に効果的です。

*使用プロダクト：ヤムナウェイカース・ブラックボール

お持ちの方はご持参下さい（レンタル可能・300円）

*専用プロダクト（ウェイカース）購入希望の方は事前にお申込下さい。

6,912円 (税込)

13:40～15:10 (90分) 定員 5名 4,500円 (税込)

パーソナルセッション 2枠

ヤムナのボディー・フット・フェイス、ご希望のセッションを行います。パーソナルセッションでは、プラクティショナーが施術を行っていきます。

①10:15～11:30 ④15:30～16:45 (75分) 10,800円 (税込)

※ヤムナテーブルトリートメント (75分) 12,960円 (税込)

お申込時にボディー・フット・フェイスのパーソナルセッション、ご希望の内容をお伝え下さい。

10月28日(土)はパーソナルセッションのモニター募集

Before・Afterの写真と感想を頂ける方は、通常価格よりお得にパーソナルセッションが受けられます。ご希望のお時間と内容をお知らせ下さい。

①14:40～15:55 ②17:45～19:00