

適度な硬さのあるヤマナ専用ボールを使用します。ボールの上で体を動かすことにより、適度な負荷が「骨、筋肉」を刺激し活性化させ血液の循環を高め、筋肉の緊張を開放するボディワークのことをいいます。各関節の可動域と柔軟性を高め骨格や筋肉を本来あるべき場所にもどし、体内にスペースを取り戻します。骨格(姿勢)が整えば内臓の位置も正しく定まり、各臓器の活性化にも繋がります。1回のセッションで体の変化を確実に体感することが出来ます。



## ヤマナ・ボール メソッド とは



2018年  
9月8(土) 9(日)

会場  
Studio five "f"  
(スタジオファイブエフ)

# ヤマナメソッドでBody&フット 全身を整える2day's

夏の疲れが身体にも内臓にも出る時期になりますね。夏の暑さで姿勢も崩れやすくなりますし、サンダルを履かれる方は足部から膝・腰への影響も出てきます。この9月にヤマナで足部と身体のメンテナンスを行ってみませんか？

## 9/8(土) セッションご案内

### ① 初心者向け ヤマナフットフィットネス

14:00 ~ 15:00 (60分) 定員 5名 3,500円 (税込)

足は身体の出発点でありアライメント(姿勢)の乱れは膝や腰の問題へと繋がっていきます。冬は狭い靴の中で足部の動きを制限してしまい血行不良からくる冷え性など引き起こしますが、靴からサンダルなど ゆとりのある履物もまた膝や股関節に負担をかけたりします。

今回はヤマナフットフィットネスが初めての方、1度やってみただけ痛くてヤマナフットのワークが出来なかった方など、よりフットのワークが身近に感じられるよう無理なくワークする方法で60分のグループセッションを行います。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：ヤマナウェイカース

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・6,912円(税込)) 購入希望の方は事前にお申込下さい。

### パーソナルセッション 2枠

① 15:30 ~ 16:45 ② 17:10 ~ 18:25

(75分) 10,800円 (税込)

ヤマナのボディー・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。

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。

## 9/9(日) セッションご案内

### ヤマナボディーローリング・グループセッション

10:30 ~ 12:00 (90分) 定員 5名 5,000円 (税込)

少人数制なので 初めての方でも安心してご参加頂けます。冬は寒さで身体が凝り固まり 肩こりや呼吸が浅くなりがちですが、暑い夏の時期も実は姿勢が崩れやすかったりします。夏の時期の冷房のあたり過ぎからくる 身体の怠さや脚の浮腫みなどを ゆっくり・ジックリとケアしていく 90分となります。

【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クゼーション効果 ・姿勢改善からの痩身など  
使用するボール：パールボール&ブラックボールを使用します。  
お持ちの方はご持参下さい (レンタル可能・300円)

### ヤマナフットフィットネスで身体の出発点を整える

12:30 ~ 14:00 (90分) 定員 5名 5,000円 (税込)

ヤマ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で本来の足の持つ働きを取り戻していきます。今回は痛みなどを我慢することなく、自宅で出来るホームワークをご紹介しながらセッションを進めていきます。足は身体の出発点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：ヤマナウェイカース・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6,912円(税込)) 購入希望の方は事前にお申込下さい。

### ヤマナパーソナルセッション 2枠

① 14:30 ~ 15:45 ② 16:10 ~ 17:25

(75分) 10,800円 (税込)

ヤマナのボディー・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。

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。