

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
2月24(土)25(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とフェイス&フットケア 《冬バージョン2day's》

冬の寒さで凝り固まった身体と強張ったフェイス
そして冷える足部をヤマナでリセット・ケアし、
心身の健康を取り戻しませんか？

2/24(土) セッションご案内

ヤマナフェイス・グループセッション

13:00 ~ 14:30 (90分) 定員 5名 5,000円 (税込)

日常の表情や繰り返される顔へのストレス、加齢等により出来てしまった皺や頭蓋骨の歪み、ねじれ、緊張、たるみ、むくみ等に、効果を期待できる画期的なアプローチです。顔の骨に専用のボールで刺激を与え、アライメントを整えると共に筋肉を活性化して血行を増し、顔のハリを取り戻しながら顔をリフトアップしていきます。シワやたるみ、むくみ、疲れ目、顎関節症の改善や小顔効果が期待出来ます。

*ワークショップでは、お化粧を落として頂きます。必要な方は洗顔・メイク道具をご用下さい。

*このクラスの受講には専用のヤマナフェイスボールが必要です。

- ・フェイスボールレンタル料金 500円 (税込)
 - ・フェイスボールキットのご購入希望の方
フェイスボールセット / 7,128円 (税込) フェイスボールDVD付 / 10,584円 (税込)
- お申込時にご希望購入内容ボールのみ又はDVD付きボールのセットのどちらかをご記入下さい。

ヤマナパーソナルセッション 2枠 (新春お年玉パーソナル価格)

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。

① 15:00 ~ 16:30 ② 16:50 ~ 18:20

通常 75分 / 10,800円 (税込) を 新春お年玉パーソナル価格 (今回限定)
(90分) 10,800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。

2/25(日) セッションご案内

ヤマナボディーローリング☆ 2時間バージョン

10:30 ~ 12:30 (120分) 定員 5名 5,000円 (税込)

新春特別バージョンです。寒さと年末年始で凝り固まった身体を、ゆっくり、じっくりとケアしていきます。ブラックボールも使用し細部までケアしていきますので、セッション後には動きやすく、心地良い身体の状態を取り戻すことが出来ます。

【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を土台を整える

13:00 ~ 14:30 (90分) 定員 5名 4,500円 (税込)

ヤマナフットウェイクーズを使い、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。足は身体のを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：ヤマナウェイクーズ・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 (ウェイクーズ) 購入希望の方は事前にお申込下さい。6,912円 (税込)

ヤマナパーソナルセッション 2枠 (新春お年玉パーソナル価格)

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。

① 14:45 ~ 16:15 ② 16:30 ~ 18:00

通常 75分 / 10,800円 (税込) を 新春お年玉パーソナル価格 (今回限定)
(90分) 10,800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。