

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



2019年
2月17日(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&フットケア

冬の寒さと日常生活で凝り固まった身体と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？

① 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) 残席 5名 5,400円 (税込)

寒さと年末年始で凝り固まった身体を、ゆっくり・ジックリ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ックス効果
・姿勢改善からの痩身 (お腹痩せ・ヒップアップ・小尻・美脚) など

*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)

*ボール購入希望の方はお知らせ下さい。

② ヤマナフットフィットネスで身体の土台を整える

12:30 ~ 14:00 (90分) 定員 5名 5,400円 (税込)

ヤマナフットウェイカズを使い、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。今回は痛みなどを我慢することなく、自宅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。血行が悪く、足部が冷える方にもお勧めのワークです。

*使用プロダクト：ヤマナウェイカズ・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 (ウェイカズ・6,912円 (税込)) 購入希望の方は事前にお申込下さい。

③ ヤマナ パーソナルセッション 1枠

16:15 ~ 17:30 (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います。