

# BODY+

## 整体セラピー

痛いまま放っておいた肩コリ、首コリ、腰痛の…

原因は筋肉の使い過ぎで緊張し、体が疲労しきった状態です。

そのままにしておくと緊張した筋肉は、周りの血管や神経を圧迫して、

慢性的な筋肉疲労に!最後には骨格や骨盤を歪ませ、なかなか元の体に

戻らなくなってしまいます。整体セラピーの特徴は、弱った筋肉を心地良い圧で押しほぐし、ピンポイントでコリをついていきます。

次の日の改善感をぜひ実感してください。

## マイオセラピー

「理想の体」=「筋肉のしなやかさ」を手に入れる!

「いつのまにか体質が変わった」って事はないですか?

ストレスや疲労の蓄積・老化・運動不足。体の筋肉が徐々に弱くなる事で、いつのまにかカチカチ体のできあがり。

カチカチ体は、基礎代謝の低下を生み、むくみ・冷え症の原因に、余分な脂肪を増やしてしまう事も。又、

体もコリやすくなり、バランスの悪い姿勢にもつながっていきます。オリジナルアロマオイルを使って、

全身の硬くなった筋肉・筋膜を柔らかくするようにハンドで調整、あなたの理想に合わせた体作りのお手伝い!

又、マイオセラピー終了後は、運動した後と同じ状態になるため、寝ながらにして運動効果で疲れないスリムな体を目指しましょう!

## ヘッドセラピー

頭痛や目の使い過ぎで、すぐこめかみに手がいくあなたへ!

パソコンやデスクワークなどで目の使い過ぎや肩コリ・首コリから起こる緊張型頭痛。

放って置くと、強烈な頭痛・不眠症・自律神経の乱れ・めまい・吐き気などにつながります。ヘッドセラピーは、頭・首・目の周りの筋肉をしっかりほぐしゆるめます。

それぞれの筋肉がゆるまる事で、血流を良くし、悩みの頭痛・目の痛みを緩和させ、

スッキリした状態に。夜もぐっすり眠り、爽快な朝をお迎えください。

## 整体セラピー

15分…体の気になる1箇所お選びください。

30分…上半身or下半身どちらかお選びください。

60分…全身をほぐします。初めての方におススメです。

90分…全身をしっかりほぐす本格派の改善コースです。

120分…時間をかけて丁寧に改善させたい方はこちらをおススメします。

## マイオセラピー

20分…体の気になる1箇所をお選びください。

40分…上半身or下半身どちらかお選びください。

80分…全身を調整します。初めてのおススメです

100分…全身をしっかり調整。本気でやるならこのコース。理想的な体へ導きます!

## ヘッドセラピー

15分…頭を集中的にほぐします。

30分…頭・目・首の周りを集中的にほぐします。スッキリしたい方におススメ!

## オブション

### ホホバオイル

アロマセラピーオイルで使用するキャリアーオイル、中でもどんな肌質にも合うとされる100%天然植物から抽出されたホホバオイル。

保湿性が高く上質なオイルです。マイオセラピーのトリートメント時に使用する事で、より滑らかなトリートメントを実現させます。

### アロマオイル

アロマセラピーの主となるエッセンシャルオイル、豊富な栄養分を植物から抽出し、キャリアオイルと一緒に毛細血管から栄養を補給。

弱った肌を整え、体の各部に栄養を行きとどかせ健康をご提供いたします。