

KAMIYAMA RIKYU
**SPRING
CAMPAIGN**
2/15^{sun.}
~4/15^{wed.}

いつも神山離宮をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。
この度、エステティック春の特別キャンペーンのご案内をさせていただきます。
これから春に向かうにつれて、新しい環境による疲れや生活リズムの変化、
さらには花粉症など、体調を崩しやすい季節となります。
皆さまに、この時季を快適に過ごしていただきたく思い、英国IFA認定アロマセラピストにより
免疫力を高める特別なマッサージオイルをブレンドいたしました。
春にむけて体調を整え、免疫向上のために
スペシャルブレンドオイルを使用した神山離宮オリジナルマッサージをご堪能くださいませ。
大変お得なキャンペーンとなっておりますので、是非この機会にお試しください。

免疫アップ ボディマッサージ

神山離宮オリジナルの
アロマボディマッサージで、
免疫力をアップし、
快適な春を過ごしましょう。

通常価格
60分 ¥14,040 → **¥10,800** キャンペーン価格

通常価格
90分 ¥21,600 → **¥17,280** キャンペーン価格

香りの違う2種類のブレンドオイルより、
お好みの香りをお選びいただき、
全身のマッサージをいたします。

90分のコースは
その日使用した
ブレンドオイルの
プレゼント付

こんな方におすすめ！

- ・毎年花粉症がツライ
 - ・季節の変わり目に体調を崩しやすい
 - ・新しい環境でストレスがたまりやすい
 - ・風邪をひくと治りづらい
 - ・なかなか疲れが取れない…
- ・豊かな香りと心地よいマッサージでリラックス！
 - ・筋肉をほぐし、リンパ系に働きかけることで、免疫細胞が活発に！
 - ・血流が改善して、身体が温まり、抵抗力・自然治癒力が向上！
 - ・ストレス解消で、自律神経とホルモンのバランスを整え、
元気を維持できる身体づくり！



※上記の価格は税込み価格となっております。

Studio Menu

ベーシック	基本的な筋力トレーニングとストレッチングをバランスよく組み合わせた健康維持、向上の為のレッスンです。	基礎代謝の向上 柔軟性の向上 リフレッシュ効果	運動不足の方 体力に自信のない方 久しぶりに運動をなさる方
ストレッチ	呼吸をしながら身体をじっくり伸ばしていきます。緩めるだけでなく、必要な筋肉の強化にもつながっていきます。	リラックス効果 リフレッシュ効果 柔軟性の向上 血行促進/自律神経の調整	運動不足の方 体力に自信のない方 久しぶりに運動をなさる方
ピラティス	深い呼吸に合わせて、普段意識しないようなインナーマッスルを中心に鍛えるエクササイズです。	機能回復 基礎代謝の向上 姿勢改善 リフレッシュ効果	姿勢を良くしたい方 全身を鍛え体力を アップしたい方 不調を感じている方 骨盤周りを整えたい方
ハタヨガ	ヨガポーズを行いながら、日常で無意識にしがちな呼吸に目をむけ、意識を自分自身に集中させていきます。	若返り 美肌 自律神経の調和 基礎代謝の向上 リラックス効果	心身ともにリラックス したい方 体の硬い方
リラックス ヨガ	通常のヨガよりもポーズを長くホールドし、じっくりと内側へ意識を向ける瞑想とヨガを組み合わせた内容です。	心身統一 ディープリラクゼーション 柔軟性を高める 新陳代謝を上げる	初心者、男性もOK 柔軟性高めたい方 日々忙しくされている方 精神を落ち着かせたい方
フェルデン クライス・ メソッド	少ない力で大きな効果を得ることを目標に、脳を刺激して様々な効果をもたらす画期的で新しいエクササイズ。床に横になった状態で軽く目を閉じ、インストラクターの指示に従って、ゆっくり身体を動かします。	脳活性化 慢性的な痛みとの緩和 身体機能の向上 自律神経の調和 リラックス効果	脳を活性化したい方 身体機能を改善したい方 運動が苦手な方
バレエ エクササイズ	バレエに必要な身体づくりをしながら、全身を音楽に合わせてシンプルな基礎のバレエエクササイズを行っています。	全身の引き締め効果 基礎代謝の向上 筋肉のバランスを整える	姿勢を良くしたい方 全身を鍛え体力をアップ したい方 バレエ未経験者もOK

神山離宮では水素水を導入しました。 出来たての水素水で、からだリフレッシュ。

今、水素水はアスリートやモデルといった健康・美容プロフェッショナルからも注目されている飲料水です。水素の抗酸化力で活性酸素を除去しましょう。

健康に

水素は還元力が高く、活性酸素の除去に効果があると言われており、運動の最中や前後に摂取する事で、過剰に発生した活性酸素に対する除去効果が期待できます。

美しく

人の身体は悪玉活性酸素によってサビて（酸化して）いきますが、抗酸化酸素の強い水素を体内に摂取する事により、酸化ストレスを防ぐ事が出来ると言われております。

こんな方にオススメ！

- ・脂っこい食事が好き
- ・煙草を吸っている
- ・食事の時間が不規則
- ・ストレスを感じている
- ・睡眠が不規則
- ・お酒が好き
- ・激しい運動をしている
- ・外食が多い
- ・肥満体型

Studio Schedule (February / March)

☆印は、英語対応可能インストラクターが担当致します。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:45~11:15							
11:15~12:15	ベーシック☆	ストレッチ	ハタ ヨガ	ストレッチ ☆	ベーシック	ベーシック☆	ピラティス☆
12:15~12:30							
12:30~13:30	ピラティス☆	脳と身体のエクササイズ (フェルデンクライス)	ハタ ヨガ	ベーシック ☆	バレエ エクササイズ	脳と身体のエクササイズ バレエエクササイズ☆	ベーシック☆
13:30~14:30							
14:30~15:30		ハタ ヨガ	ピラティス☆	脳と身体のエクササイズ (フェルデンクライス)			
15:30~16:00							
16:00~17:00		ハタ ヨガ	ベーシック☆	バレエ エクササイズ		リラックス ヨガ	ストレッチ☆
17:00~17:30							
17:30~18:30					ベーシック ☆		バレエエクササイズ☆
18:30~19:00							
19:00~20:00					ピラティス☆		

【プライベート】

1回：14,000円
チケット：10回券 129,600円 (3ヶ月有効)

- ・参加人数：1~4名
- ・更衣室使用可
- ・水・ウェア：無料レンタル
- ・チケットは割引対象外

【グループレッスン】

1回：レンタルあり 4,500円 / レンタルなし 4,000円
チケット：レンタルあり 5回券 21,000円 (2ヶ月有効)

- ・参加人数：2~4名
- ・更衣室使用可
- ・水・ウェア：レンタルあり/なし
- ・チケットは割引対象外

レンタルなし 5回券 18,000円 (2ヶ月有効)
10回券 40,000円 (3ヶ月有効)
10回券 35,000円 (3ヶ月有効)