

ホットヨガスタジオ美温六本松

パーソナルトレーナー紹介

- ◆全米ヨガアライアンス
- ◆ルーシーダットン講師
- ◆パーソナルコーチ
- ◆ローフード&ロースイーツ資格養成
- ◆アロマセラピスト

得意分野：体調・食生活習慣改善、姿勢改善、産後ヨガ、更年期ケア、ダイエット、ヒーリング

丁寧なヒアリングで現在の体調やありたい姿を伺います。ポーズを深めたい、姿勢を整えたい、肩こり・腰痛を改善したい、などご要望に合わせて目標を設定いたします。さまざまな方向からの健康と美容を整えるアドバイスもご要望に合わせてご提案させていただきます。

RIKA

- ◆パーソナルトレーナー

得意分野：機能改善、ボディメイクなど

肩こり・腰痛・膝痛でお困りの方！私がお客様に合ったエクササイズメニューを作成いたします！ボディメイクやパフォーマンス向上希望の方もぜひ！

RYE(ライ)

- ◆5 elementsyoga@
- ◆骨盤調整ヨガ指導者養成
- ◆リストラティブヨガ指導者養成
- ◆アシュタンガヨガ指導者養成

得意分野：ヨガを深めたい方、骨盤調整、フェムケアなど

体調や目的に合わせてオーダーメイドなYOGAやエクササイズを行います。ヨガのポーズを細かくみることが出来ます。寝ているだけで全身が整う”フェムケア矯正”では身体を揺らしたり足裏の指圧や骨盤回り、股関節を動かしながら整えていきます。美温で温めながら行うことで相乗効果が期待できます。女性の様々な悩みにアプローチできる魔法の施術です。(フェムケア矯正は7,500円/60分)

MIYUKI

- ◆ヨガインストラクター
- ◆ピラティスインストラクター
- ◆アロマコーディネーター
- ◆心理カウンセラー

得意分野：ヨガ、ピラティス

ヨガを深めたい方には正しいアライメントでその方の骨格や柔軟性に合わせて安定で快適なポーズの取り方から、身体の使い方、力に向ける方向など細かくお伝えします。ピラティスを深めたい方には上手な体の使い方を身に付けるために一人一人に合わせた強度で必要なエクササイズを行い、動きのチェックします。体の使い方がうまくなると痛みの起きにくい体になりますよ。ご要望があればアロマのアドバイスも可能です。

CHIGUSA

美温スタジオの中で
受けられる
贅沢パーソナル
6,600yen/60min

ご予約はフロントまたはお電話から！

092-406-8830

※表示価格は全てお支払い総額です。

bion de

＼寝てるだけで全身が整う！と、今話題の／

フェムケア矯正

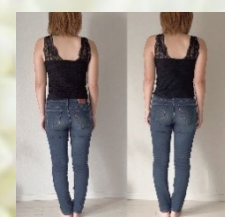
女性の様々なお悩みにアプローチできる、魔法の施術！
それが美温で受けられるチャンス！身体を揺らしたり足裏の指圧や
骨盤回り、股関節を動かしながら整えていきます。温めながら行うこ
とで相乗効果が期待できます！



下半身のむくみ
足裏のゆがみ
お尻のたるみ
痩せにくい
眠れない



生理不順
生理痛
産後ケア
PMS
更年期



60min ¥7,500- (消費税込)

施術自体は40分程度で、前後はほぐしやト
レーニング・ヨガのポーズなど、ご要望に応じ
てオーダーメイド！

MIYUKI

- ◆5elements yoga®
- ◆骨盤調整ヨガ指導者養成
- ◆リストラティブヨガ指導者養成
- ◆アシュタンガヨガ指導者養成

予約はフロントかお電話にてご希望
のお日にちをお知らせいただき、イン
ストラクターと調整して決定しま
す。※パーソナルレッスンは「溶岩
フリー」の枠で予約が入っていない
場合のみご予約いただけます。

ホットヨガスタジオ美温
☎092-406-8750

