

## ヤマナ・ボール・メソッドとは

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、筋肉の緊張を解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とし、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。

2017年  
5月13日(土)

会場  
Studio five "f"  
(スタジオファイブエフ)

# 身体と心のコリを解放する ヤマナボールメソッド・セッション

## ヤマナボディーローリング（下半身）

骨盤から脚にかけての骨格や筋肉を本来のポジションに整えていきます。関節可動域が向上すると共に、ヒップアップ・O脚などの姿勢改善からの瘦身の効果も期待できます。足の血行改善し、むくみを取りたい方、アスリート、脚の機能とアライメントを整えたい方にオススメです。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)

10:30 ~ 12:00 (90分) 定員 5名 4,500円 (税込)

## ヤマナボディーローリング（上半身）

骨盤から腹部そして肩・首にかけての骨格や筋肉を本来のポジションに整えていきます。肩・首・背中中の緊張を解放すると共に、各臓器機能の改善や関節可動域の向上・心と身体の深いリラックス効果などが期待できます。呼吸を深くし、肩コリの改善に導きます。使用するボール：パールかゴールドとブラックを使用します。お持ちの方はご持参下さい。(レンタル可能・300円)

12:30 ~ 14:00 (90分) 定員 5名 4,500円 (税込)

## パーソナルセッション 3枠（満席となりました）

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。

①14:30 ~ 15:15 ②15:45 ~ 17:00 ③17:20 ~ 18:35  
(75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。

