

自然の薬箱ボディワークスタジオ

はじめるなら今がチャンス！

春だから「新しいことはじめたい」、「からだを動かして内側からキレイになりたい」あなたを、自然の薬箱が応援します♪
今だけのお得なキャンペーン、どうぞお見逃しなく!!



からだにいいこと “はじめる割” 3大特典



特典 その①

ナチュラルリスト
ペアで Naturalist 会員ご入会 ⇒ 入会金 **0** 円

お友達同士、ご家族、カップルなど、ペアで入会されると、通常 **3,500 円** の入会金が今だけ無料！自然の薬箱のすべてのフロアで、ご利用ごとにポイント 3% 付与、誕生日特典など、オトクがいっぱいの会員制度です。*会員制度については、裏面をご覧ください。

特典 その② 4月からの新ヨガクラス 体験 レッスン ⇒ 半額

会員でない方もどなたでもOK! ※中面で★印のついた新クラスに限り、通常**3,000円**（Naturalist会員価格 ※ビジター3,500円）のところ、初回は**1,500円**でご参加いただけます。*ポイントの付与はございません。

特典 その③ トライアルチケット 3回 6,480円 ⇒ 半額

※**3回 3,240円**（1回あたり**1,080円**）。自然の薬箱でのスタジオレッスンにはじめてご参加の方対象。②の特典ご利用後でもOK! ※こちらの半額トライアルチケットは定時レッスンのみでご利用いただけます（ワークショップにはご利用いただけません） ※3回とも全て別のレッスン参加OK! *ポイントの付与はございません。
*有効期間1か月 ※通常ビジター価格：1レッスン 3,500円

*「定時レッスン」とは、月曜～土曜日に毎週 or 隔週開催のレッスンです。*すべて税込価格

キャンペーン期間：4月30日まで

～自然の薬箱ボディワークスタジオはこんなところ～

- ・さまざまなスタイルのクラス（各種ヨガ・気功・ベリーダンス）をご用意
- ・すべての定時レッスンで月替わりのオリジナル薬膳茶（ハーブティー）付き
- ・はじめての方でも安心して通えるアットホームな雰囲気です
- ・ヨガマット無料・更衣室・ロッカー完備
- ・足にやさしい天然木（桜の木）のフロア
- ・ウェアの貸出もはじめました（1回 500円）♪
- ・アロマやお灸、薬膳とコラボした季節のワークショップを不定期で開催中

ナチュラルな雰囲気の
スタジオです



★ NEW!
クセを直して若々しく美しい姿勢に
姿勢を整えるヨガ

週のはじまりをヨガでスッキリと迎えませんか。日常生活のクセや左右差など、悪い姿勢のまましていると、頭痛・肩こり・腰痛の原因にもなり、内臓にも影響します。姿勢が整うことで、これらが改善でき、ケガをしないからだにもなります。若々しく美しい姿勢に整えていきましょう。からだをほぐし、動きやすくしてから行いますので、からだのかわたい方も大丈夫です！



☀ 毎週月曜 10:30 ~ 11:45 谷内由美

★ NEW!
ココロとカラダの緊張をほぐし、深くリラックス
YIN YOGA (陰ヨガ)

心地よい呼吸とともに、一つひとつのポーズをゆっくりと維持することによって、ストレスなどでこわばった心身を開放し、からだの内側からの柔軟性を高めるヨガです。活発に動くヨガとはまたひと味違ったリラクゼーションを感じてみましょう。*YIN YOGA (陰ヨガ) とは、中医学の「陰陽五行思想」にもとづき、からだを巡る経絡に意識を向けていくヨガです。



☀ 毎週火曜 10:30 ~ 11:45 勝川美紀

★ NEW!
季節のリズムとともに心身の調和を
四季のヨガ

変化に富んだ日本の四季に合わせて、その時々に必要なヨガを提案していきます。からだを季節のリズムに調和させることで、心身への負担が軽くなり、心にも余裕が生まれてきます。いつも変わらないようにとがんばるのではなく、自然の中の小さな移ろいに目を留め、その変化に心を添わせるのもまた、広い意味でのヨガです。四季のヨガを通して、ともに変化を味わいましょう。



☀ 毎週木曜 10:30 ~ 11:45 新田恵理

★ NEW!
こころとからだを癒し、自分と向き合う
心と体をゆるめるアロマヨガ

自分に無理して、がんばり続けたりしていませんか。深呼吸して自分の中にある自然のリズムを取り戻し、からだの心臓の鼓動に耳を傾けていきましょう。ヨガの呼吸やアーサナ (ポーズ) を通して心と体をゆるめていきます。「自分と向き合う静かな時間」「自分のための時間」を過ごしていってくださいね。来てくださる方がつながる場となりますように。



☀ 毎週金曜 10:30 ~ 11:45 田中亚矢子

★ NEW!
無理せず体質改善をめざす方に
ビューティーデトックスヨガ

血液やリンパの流れを巡らせ、体幹をきたえて、じんわりと汗をかきながらデトックスをうながします。ダイエットをしたい方や体質改善を目指す方におすすめです。日常の中で、自分自身に“気づく”のは、なかなか難しいものです。けれど続けていくことで、からだだけでなく、感情の変化にも気づくことで、無理せず楽しみながら行いましょう。



☀ 毎週土曜 10:30 ~ 11:45 Haru

★ NEW!
女性らしさで満たされる
ゆったり、癒やしのベリーダンス

女性らしく優雅でやわらかな動きで踊るベリーダンスは、あなたの内なる美を引き出してくれることでしょう。ベリー (=おなか) の名の通り、お腹や腰のインナーマッスルを意識した動作が、血行や代謝をうながし、不調の改善やシェイプアップにつながります。また、産後の骨盤矯正にもぴったり。レッスンをかさねることで、美しい姿勢や女性力アップにつながります。



☾ 毎週月曜 19:00 ~ 20:15 Mari_A

★ NEW!
冷えや婦人科系の不調を改善したい方に
アノミック骨盤ヨガ

腰痛・肩こり・冷え・むくみ・女性特有のお悩みなどがある方にぜひ受けていただきたいレッスンです。アノミックとは解剖学のこと。ヨガ解剖学にもとづき、ゆったりした動きで骨盤や股関節まわり、脊柱の筋肉をしっかりと使って、しなやかに、からだを元気にしてゆきます。終わった後のスッキリ感と、脚や腰の軽さを実感してください！ 初心者やご高齢の方でも大丈夫です。



☾ 毎週火曜 19:00 ~ 20:15 谷内由美

★ NEW!
ベーシックなヨガで体力をつけたい方に
スローフローヨガ

初心者の方ももちろん、経験者にもオススメです。呼吸に合わせ、立位のアーサナ (ポーズ) を中心に、ゆっくりと丁寧にアライメント (姿勢) をとのえながら動いていきます。大きな筋肉をしっかりと使った後は、気持ち良くからだを伸ばして、深いリラクゼーションを味わいましょう！ 肩や首まわりもほぐしていきますので、無理なく柔軟性や体力向上がはかれます。



☾ 毎週木曜 19:00 ~ 20:15 谷内由美

★ NEW!
月のサイクルに寄り添い、女性美を高める
月ヨガ

月の満ち欠けと、私たちのからだや心はつながっています。イライラする時や、食べ過ぎてしまう時、月のサイクルを知っていると『これで良い』と受け入れられ、自然のリズムと調和していきます。月を感じ、自身を癒やしていきませんか。月の満ち欠けに合わせて、その日に最適なポーズを行います。月のパワーを取り込み、内なる女性美を高めましょう！



☀ 毎週金曜 13:30 ~ 14:45
☾ 隔週金曜 19:00 ~ 20:15 新田恵理
※第2・4週

★ NEW!
動く瞑想と静の瞑想でストレスケア
マインドフルネス with 気功

ストレス改善で注目を集めている「マインドフルネス」は今、欧米の大手企業の社員研修などで次々と導入されています。中国伝統医学に基づいている気功も、古くて新しいマインドフルネスのひとつです。動作に呼吸法や瞑想を合わせて、心身のバランスをとのえてゆきましょう。さまざまなストレスの解消、免疫力アップ、アンチエイジングなど、セルフケアに役立ちます。



☾ 隔週金曜 19:00 ~ 20:15 山田尚実
※第1・3・5週

4月のワークショップ

| | | |
|--------|---------------|---|
| 2日(日) | 10:30 ~ 12:00 | ・メノポーズケアヨガ ~薬膳茶付き~ |
| 8日(土) | 13:30 ~ 15:30 | ・心とからだをいたわるアロマ × ヨガ ~②心もからだも目覚めよう~薬膳茶&スイーツつき |
| 9日(日) | 10:30 ~ 12:00 | ・初歩からの気功&薬膳茶 ~晩春の養生~『肝』をいたわるお茶 |
| 18日(火) | 10:30 ~ 12:00 | ・陰ヨガ&春お灸 ~東洋医学の知恵で春をすこやかに~ |

◎ワークショップの詳細は店頭パンフ・HPにて、またはスタッフに直接おたずねくださいませ(タイトルは変更になる場合がございます)。

5月のワークショップ

| | | |
|--------|---------------|--|
| 7日(日) | 10:30 ~ 12:00 | ・メノポーズケアヨガ ~薬膳茶つき~ |
| 20日(土) | 13:30 ~ 15:30 | ・ホルモンバランスをとのえよう ~アロマ × 骨盤ヨガ~ Part I |
| 21日(日) | 14:00 ~ 15:30 | ・響く声を使って、一歩進みましょう ボディ&ボイスワーク Basic II lesson① |
| 26日(金) | 19:00 ~ 20:15 | ・月ヨガ in 名城公園 tonarino Part I ~新月を感じて~ |
| 28日(日) | 10:30 ~ 12:00 | ・初歩からの気功&薬膳茶 ~初夏の養生~安神作用のある食べもの |

5F ボディケアルームより*オトクなコラボ割引のご案内

上記「定時レッスン」にご参加の方は、同日の下記アロマトリートメントが**20%割引**でご利用いただけます。*ご利用の際は、事前にご予約ください。

Treatment Menu

| | | |
|-----------------|----------------------------|------------------------|
| ◆アロマボディ | 30分 ¥5,400 → ¥4,320 | 60分 ¥9,720 → ¥7,776 |
| | 90分 ¥12,960 → ¥10,368 | 120分 ¥16,600 → ¥13,280 |
| ◆フェイシャル | 45分 ¥7,560 → ¥6,048 | 70分 ¥10,800 → ¥8,640 |
| ◆春の養生アロマトリートメント | 60分 ¥9,000 → 70分に延長! | |

レッスン後のアロマトリートメントは格別。ゆったり、癒しのひと時を...



たくさん通いたい方にオススメ！自然の薬箱 Naturalist 会員制度



料金について

*Naturalist 会員の方だけが購入できるオトクなチケット

通常価格：ピジター1レッスン 3,500円 / Naturalist 会員 3,000円(税込)

| 割引 | 料金・利用内容 |
|-------------------|--|
| 4レッスンチケット | 10,000円 購入日より2か月有効 ※1レッスン2,500円 |
| 8レッスンチケット | 18,000円 購入日より3か月有効 ※1レッスン2,250円 |
| 12レッスンチケット | 24,000円 購入日より4か月有効 ※1レッスン2,000円 |
| リピート割 NEW! | お手持ちのチケットを使い切る前に新しいチケットをご購入いただくと 500円 OFF! ※開始日の設定が必要となります。 |
| ご愛顧割 NEW! | 会員の更新前月(※更新日前の1か月以内)に2回以上、定時レッスンまたはワークショップ(※メノポーズヨガを除く)にご参加いただくと、年会費(3,500円)が 無料 になります。※無料で更新された場合は、年会費相当の特典プレゼントはございませんのでご了承ください。※2017年4月より適用。 |



会員特典

*うれしい特典いろいろご用意しています

| 特典 | 内容 |
|--|--|
| ポイント還元 | 各フロアでご利用金額の 3% を還元。 ※貯まったポイントは1ポイント=1円としてご利用いただけます。 ※累計10万円以上のご利用で4%にポイントUP! 以降10万円ごとに1%ずつUPします(最高10%還元)。 ※ご利用累計金額は1年ごとにリセットされます。 |
| お誕生月特典 | 定時レッスン1回⇒ 半額 (1,500円)ほか、各フロアでの特典(総額5,000円以上!)をプレゼント! |
| サンクスクーポン | 各フロアでご利用いただけるオトクなクーポンを年に1回プレゼント! |
| 会報誌 | 年5回発送。自然の薬箱ならではの健康情報誌をお届けします。 |
| ご入会・ご継続特典 (※無料でのご入会・ご継続時には、右記の特典はございません。) | 年会費3,500円をお支払いいただきますと、以下の3つの特典をプレゼント! ① 1,000ポイント 付与 ②自然の薬箱オリジナルハーブティー ③ヘルスケアサポートチケット(※下記からおひとつを無料サービス!) <ul style="list-style-type: none"> ・プチディナーコース ・アロマフットトリートメント20分 ・スタジオ定時レッスン1回 ・漢方相談&漢方薬または薬膳茶3日分 ※いずれも事前にご予約のうえ、ご利用くださいませ。 |



自然の薬箱 名古屋市千種区今池1-2-7 健康文化館

http://five-r.co.jp ©JR・地下鉄「千種」駅より徒歩約2分 水曜定休

*上記 HP のお問合せページからご予約いただけます。レッスンの申込みは前日午後5時まで受付
※木曜日のレッスンは火曜日午後5時まで受付



Facebookでも情報発信中!
いいね!よろしくお願ひします



お問合せ・レッスンのご予約は **TEL:052-734-3009** まで