

# 自然の薬箱 2024 New Year Thanks Coupon

## お年玉抽選会！

1/6～1/21

5千円以上のお買物で抽選\(^o^)/

ボディワーク 4 回券や  
漢方相談付漢方薬 10 日分、  
パンダのあったか小豆アイピロー  
などが当たります♪

## ご挨拶

あけましておめでとうございます。  
昨年も多くのお客様にご来店頂けましたことを心より感謝しております。  
自然の薬箱は、本年も皆様の健康のサポートをさせていただけます様、スタッフ一同努力して参ります。  
より一層のお引立てを賜りますようお願い申し上げます。  
感謝の気持ちをこめまして、ささやかではございますが、「サクスクーポン」をお送りいたします。  
皆様にとってより素晴らしい一年になりますことをお祈りいたします。

株式会社 自然の薬箱 代表取締役 千田のぶこ  
スタッフ一同

### 漢方相談薬局 ～お買物全般～

～あったかグッズ、冬コスメ、漢方 etc.！お得に♪～

お買い物 **5%OFF!!** ※1回限り有効

さらに！期間中お買い物の方に  
**温まるプレゼント付き!!**

### ボディケア

～こころとからだをほっこり緩めよう～

1月中にアロマトリートメントを受けられた方

yuica 7days aromabath

**和のアロマ入浴剤プレゼント!!**

黒文字・檜・柚子・匂辛夷の4種類から  
おひとつプレゼント。  
アロマトリートメントは完全予約制です。



### 漢方相談薬局 ～アロマのお買物～

～冬の備えやリラックスにアロマを活用しよう～

**Present ①**アロマ製品を含み、5,000円以上お買い上げの方に  
**KENSO カモマイルジャーマンウォーター 200mL (2,420円の品)**  
または、  
**yuica 特製の木の小物** (アロマ香るストラップ or お箸)  
いずれかプレゼント！

**Present ②**さらに、アロマ製品をお買い上げの方  
全員に **AEAJ 特製巾着袋プレゼント!**



### ボディワーク

～寒い季節も体を動かして代謝UP!～

2月末までにレッスン8回参加で

**回数券 10%OFF 券**



### 漢方相談薬局 ～漢方のお買物～

～女性の味方、血液を元気にする漢方～  
**イスクラ「婦宝当帰膠」2本入を**  
お買い上げの方にお薬を飲むのにぴったりの

**“パンダコップ” or  
“パンダ五本指靴下”プレゼント♪**



～細菌・ウイルス・花粉などの外邪から体を衛ろう～  
500円以上のお買物をされた方で、本チケットお持ちの方に  
**“イスクラ衛益顆粒 2日分”プレゼント♪**

### ラーニング

～楽しい講座に参加してプレゼントもGET～

1～3月開催の講座・ワークショップご参加の方に！

**自然の薬箱オリジナル**

**ハーブティープレゼント!**

自然の薬箱オリジナル レッドルイボス&エルダーフ  
ラワーティーとグリーンルイボス&ラベンダーティー  
(2ティーバッグ入)の2種セット

～冬に役立つ漢方&和漢サプリメント～

イスクラ「婦宝当帰膠 ふほうとうきこう」

血液を元気にして、冷え、痛み、気圧の変化に負けない体へ！＜第2類医薬品＞

300mL×1本入（37日分）¥ 6,490（税込）  
300mL×2本入（74日分）¥ 11,770（税込）



イスクラ「衛益顆粒 えいえきかりゅう」

身体の外側、皮膚や粘膜の防御力を高め、免疫力アップ。＜第2類医薬品＞

1箱 90包入（30日分）¥ 9,900（税込）  
1包 ¥ 165（税込）



小太郎漢方製薬 はとむぎのしずく「日々うるおい」

国産ハトムギに、ローヤルゼリー・ツバメの巣配合のお肌のための和漢サプリメント。若々しくありたい方、乾燥が気になる方、うるツツな毎日を今すぐ手軽にはじめたい方に！

1箱 30袋入（30日分）¥ 3,240（税込）



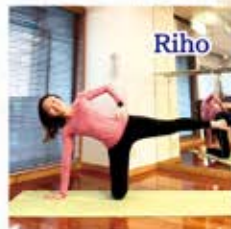
はとむぎのしずく「日々うるおい」or 姉妹品「日々すっきり」をお買上の方に「日々すっきり」のサンプル 10日分プレゼント！

1月スタートのレギュラーレッスンおひろめ体験価格 1500円♪

いつも通っていただいているお客様も初めての方も対象ですので、是非ご体験ください。 ※2回目以降ご参加の際は、回数券、またはピンター料金となります。

体リセット！ピラティス 毎週火曜日 18:30～60分

●おひろめ体験価格対象日程⇒1/9、1/16、1/23、1/30



インナーマッスルを鍛えて、本来の自然な姿勢、体の使い方を習得しましょう。骨盤、背中周りを中心に、こわばった筋肉をほぐしてから、インナーマッスルを鍛えていきます。自分の体に目を向けて、日常生活の癖や習慣による左右のアンバランスを整えていきませんか？  
(インストラクター：Riho)



女性を支える骨盤底筋ヨガ 毎週土曜日 13:30～75分

●おひろめ体験価格対象日程⇒1/20、1/27、2/10、2/17、2/24



不調を軽減し心身の安定に役立つ骨盤ヨガです。以前に比べ疲れやすい、落ち込みやすい、眠りが浅い、関節がこわばるなどなど。柔軟性が低い方やポーズに慣れていない方でも、安全に行えるよう補助道具を使い、骨盤とその周辺筋肉にアプローチしていきます。  
(インストラクター：cj)



ボディケア

- プレゼントは、以下の日程で5階ボディケアルームにて、アロマトリートメントを受けられた方限定です。(完全予約制)
- 詳細・ご予約は、下記のQRコードからご覧下さい。(店頭・電話でのご予約は受付けておりません)

アロマセラピスト：柳緑 三浦里美

1/7 (日)・1/16 (火)・1/23 (火)・1/30 (火)  
各日 ①11:00 ②15:00

アロマセラピスト：薫る風 市川智子

1/6 (土)・1/11 (木)・1/14 (日)・1/18 (木)・1/20 (土)・  
1/25 (木)・1/28 (日) 各日 ①10:00 ②14:00



漢方相談薬局

- 本チケットは、自然の薬箱漢方相談薬局のショップでお使い頂けます。
- 漢方相談による漢方処方にはお使い頂けません。店頭の漢方製品にはお使い頂けます。
- 本チケットか、LINE クーポンどちらか1回限り有効です。
- 書籍・委託商品など一部商品にはお使い頂けません。
- 1回限り有効です。
- 温まるプレゼントは、なくなり次第終了となります。



有効期限：2024年2月29日迄  
お問合先：052-734-3004

ボディワーク

- 2月末までにボディワークレッスンを8回受講されると、回数券ご購入時に10%OFFさせていただきます。
- レギュラーレッスンとイベントレッスンいずれも対象です。
- 回数券10%OFFをご利用の際には、本券（参加スタンプが8個あるもの）をご提示頂き、店頭にてご購入ください。
- 回数券10%OFFご利用の際は、他割引との併用不可。

回数券10%OFFの有効期限：2024年3月31日迄  
ご予約・お問合先：052-734-3004

漢方相談薬局

- 本チケットは、自然の薬箱漢方相談薬局のショップでお使い頂けます。
- Present①は、アロマ製品を含み、5000円（税込）以上お買い上げの方が対象です。
- アロマ製品とは、精油・芳香蒸留水・アロマスプレー・精油配合入浴剤・基材・yuica 製品全般が対象です。器具・容器などは対象外です。
- プレゼントは、なくなり次第終了となります。

有効期限：2024年2月29日迄  
お問合先：052-734-3004

ラーニング

- 本チケットは、自然の薬箱のラーニングコース、単回講座、ワークショップなどご利用いただけます。
- 対象講座は、裏表紙をご覧ください。
- 有効期限内に1講座ごとにプレゼント。
- JAMHA および AEAJ の資格試験対応コースご受講の場合は、1コースで1個プレゼント。
- ボディワークレッスンは対象外です。

有効期限：2024年3月31日迄  
ご予約・お問合先：052-734-3004

漢方相談薬局

- 本チケットは、自然の薬箱漢方相談薬局でお使い頂けます。
- 婦宝当帰膠や衛益顆粒、その他の漢方薬に関して、お体に合うかなど、はじめての方もお気軽にご相談ください。
- 婦宝当帰膠はご試飲も可能です。
- プレゼントはなくなり次第終了となります。

有効期限：2024年2月29日迄  
ご予約・お問合先：052-734-3004

## 2024年、運動をはじめてみたい方！ 自然の薬箱のボディワークスタジオを活用してみませんか？

さまざまなテーマで休日を中心に開催されるイベントレッスンと、定時に開催されるレギュラーレッスンがございます。どのレッスンも単回のご利用もOK！はじめての方には体験レッスンもご用意しています。続けたい方には、お得なチケットもご用意。チケットはどのレッスンでもご利用いただけます。（イベントレッスンには加算料金が必要な場合がございます）

1/19 (金)・27 (土)  
はじめてのヨガ体験会  
&  
お好きなレギュラーレッスン1回  
で2000yen!!  
自然の薬箱でのヨガがはじめての方対象  
チケット購入5%OFF 券も  
プレゼント♪

体験会の詳細・  
お申込は →



### イベントレッスン

#### 新春ヨガ シヴァナンダヨガ 1/7 (日) 13:30 ~ 90分



伝統的なインドのシヴァナンダヨガで心身を浄化しましょう！アーサナ（ポーズ）とアーサナの間にブラーナヤーマ（呼吸法）とリラクゼーションを組み込んだ内容なので、初心者の方も無理なく楽しめます。（インストラクター：ERI）



#### 冬を快適に過ごすヨガの知恵



①1/13 ②2/3 各回土曜日 13:30 ~ 90分  
ささやかだけど役に立つ持続可能なヨガ的処方箋。重い腰を動かすと不思議とやる気が出てくるものです。ヨガを生活の一部にして、今年こそなりたい自分に近づきましょう！（インストラクター：c j）



#### 体と心が整う！少林寺がルーツの氣功「羅漢功」入門

①1/14 ②2/4 ③3/10 各回日曜日 10:30 ~ 90分



深い呼吸を繰り返しながら動作に集中することで、心と体のバランスを整えることができます。科学的にも理にかなった動きで、マインドフルネスの手法としても効果が認められています。芯の通った強さと美しさを身に着けませんか？（インストラクター：山田尚実）



#### 体リセット！ピラティス&ヨガ

①1/20 ②2/17 ③3/16 各回土曜日 10:30 ~ 90分



ピラティスとヨガで体をリセットしていきませんか？からだの軸を作るのは、「ピラティス」、全身を動かし巡りを高めるのは、「ヨガ」がそれぞれ有効です。ピラティスとヨガの良い部分を90分のレッスンにギュッと詰め込んだ特別イベントです♪（インストラクター：Riho）



### レギュラーレッスンスケジュール

2024年1月更新

曜日	月	火	木	金	土	日
10:00~	美姿勢 コンディショニング 10:00~ (60分)	第2・4週開催 アンチエイジング ヨガ 10:00~ (75分)		ほくす~伸ばす~ 整えるヨガ 10:00~ (75分)	姿勢を整える ヨガ 10:00~ (60分)	第1・3週開催 ゆったり呼吸の ヨガ 10:00~ (60分)
11:30~	第1・3・5週開催 優しいバレエ コンディショニング 11:30~ (60分)	パーソナル	パーソナル	パーソナル	アナトミック 骨盤ヨガ® 11:30~ (75分)	第1・3週開催 はじめて ピラティス 11:30~ (60分)
13:30~	パーソナル				New 女性を支える 骨盤底筋ヨガ 13:30~ (75分)	第1・3・5週開催 心と体をつなぐ インドヨガ 13:30~ (75分)
					パーソナル	第4週開催 やさしいアシュタンガヨガ 13:30~ (75分)
火 18:30~ 木・金 18:45~		New 体リセット！ ピラティス 18:30~ (60分)	姿勢を整える ヨガ 18:45~ (75分)	第1・3・5週開催 マインドフルネスwith 氣功 18:45~ (75分) 第2・4週開催 疲労回復リフレッシュ® 18:45~ (75分)		



ご予約はこちら



※ 祝日の場合、18:30と18:45開始のレッスンは、18:00開始に変更になります。  
※ レギュラー・イベントレッスン以外の時間帯はパーソナルレッスンのご予約ができます。

※ 上記の他、土・日を中心にイベントレッスンを開催（不定期）しています。  
※ レッスンの変更・休講情報は予約サイト、店頭設置の案内資料でご確認ください。

### レッスン料金

● 入会金・年会費はございません。 ● 単回料金または、お得なレッスンチケットでご参加いただけます。

・レギュラーレッスン単回受講料 ¥3,000(税込)  
・レギュラーレッスン体験受講料 ¥1,500(税込) (お一人様1回限り)  
※ 当ボディワークスタジオのレギュラーレッスンにはじめて参加される方が対象です。  
※ ボディワーク系インストラクター・同業者の方は、対象外で通常料金となります。

・イベントレッスン受講料 ¥3,500(税込)~  
※ イベントの内容によって価格が変わる場合がございます。  
詳しくは各チラシ・ホームページ等でご確認ください。  
※ チケットをお持ちの場合、チケットにプラス料金でご参加いただけます。

4回チケット ¥10,000(税込) (1回あたり¥2,500) 2ヶ月間有効

8回チケット ¥18,000(税込) (1回あたり¥2,250) 3ヶ月間有効

1月~3月の  
講座・ワークショップ  
にご参加の方にもれなく  
自然の薬箱オリジナル  
ハーブティー  
プレゼント!

## ■アロマクラフトワークショップ

1/21 (日) アロマテラピーはじめの一歩 1day 講座♪  
風邪予防のためのアロマテラピー

1/25 (木) ~アロマハンドジェルを作ろう~

免疫の仕組みを知り、アロマテラピーによる風邪  
予防を学びます。風邪予防のハンドジェルを作り  
ましょう。<要予約>



- 時間 各回 10:30~12:00
- 受講料 ¥3,500 (税込・材料費込)
- 講師 アロマセラピスト 三浦 里美・市川 智子

2/1 (木) エコ精油 100 滴で作る  
アロマリードディフューザー作り

2/4 (日) よい香りがする開封後一定期間を経過した精油をエコ利用  
します。素敵な香りで立春を迎えませんか?様々な種類の  
精油を合計 100 滴も使えます! クロモジ・ローズ・ネオリ・  
カモミール等もありますよ! <予約優先制・当日 OK>



- 時間 ①10:30 ②11:15 ③13:00 ④13:45  
⑤14:30 ⑥15:15 ⑦16:00 ⑧16:45 各回 30 分
- 参加費 ¥2,200 (税込・材料費込)
- 講師 アロマセラピスト 市川 智子

## ■AEAJ アロマ大学ホルモン美人学科協賛企画

2/11 (日) ホルモン美人アロマバーム作り  
アロマハンドトリートメント付

ホルモン美人度チェックで導かれた精油をブレンドして、  
シアバターやアルガンオイル配合のリッチタイプのアロマ  
バームを作ってお持ち帰り頂けます。バームが固まるまでの  
10 分間、ご希望の方にはアロマハンドトリートメント付♪  
<予約優先制・当日 OK>



- 時間 ①10:30 ②11:15 ③13:00 ④13:45  
⑤14:30 ⑥15:15 ⑦16:00 ⑧16:45 各回 30 分
- 参加費 ¥3,500 (税込・材料費込)
- 講師 アロマセラピスト 市川 智子

3/3 (日) 女性に優しい漢方とアロマのお話  
~アロマロールオン作り~

ホルモンの変化によって体調が左右されがちな女性。生理  
周期による不調や更年期のゆらぎ症状の改善、妊娠しやすい  
体づくりにも役立つ漢方のお話をします。また、気の巡  
りに役立つアロマロールオンを作ってお持ち帰り頂けます。  
<要予約>



- 時間 14:30~16:00
- 参加費 ¥4,500 (税込・材料費込)
- 講師 自然の薬箱 薬剤師 千田 のぶこ

2/3 (土) ~ 3/3 (日)

## 心 & 身体うるおいトリートメント

ローズやネオリ、クラリセージ、ゼラニウムなどから好きな香  
りをお選びいただき、アルガンオイルも使用したリッチなアロマト  
リートメント。 ※詳しくは、右の QR コードからご覧ください。



2/17 (土) 10:30 ~ 12:00

## 体リセット! ピラティス&ヨガ 女性のためのアロマ×インナーマッスル

※詳しくは中面または、右の QR コードからご覧ください。



## ■ナチュラルビューティー スタイリスト講座

生活の中の工夫や知識を得たり、からだのしほしほを知ること  
で、こころとからだの健康に役立てることができる講座シリーズ。  
昔から伝わるおばあちゃんの知恵的な手仕事などもご紹介。

2/10 (土) 醤 (ひしお) 作りと冷え対策

醤油や味噌のルーツともいわれる万能調味料「醤  
(ひしお)」を仕込みます。薬膳の知恵をベースに「冷え対策」  
の養生ごはんについてもお伝えします。<要予約>



- 時間 10:30~12:00
- 受講料 ¥4,500 (税込・材料費込)
- 講師 養生ふうど主宰  
薬膳と郷土料理の研究者 松橋 かなこ

3/24 (日) 漢方七味講座

東洋医学的な体質のお話と体質にあった七味の  
素材の解説の後、お好みの配合で漢方七味を作ります。  
<要予約>



- 時間 10:30~12:00
- 受講料 ¥4,500 (税込・材料費込)
- 講師 自然の薬箱 薬剤師 安田 朋子

## ■ハーブを暮らしに取り入れよう! ハーブ魔女の単回講座

3/10 (日) スパイスコーディアル講座  
~スパイスコーディアル作りの  
デモンストレーション

美味しくて、ホームケアに役立つスパイスコーディアルの  
活用方法を学びましょう。作り方のデモンストレーションを行います。  
ご自宅で作ることができるスパイスキット付きです。<要予約>



- 時間 10:30~12:00
- 受講料 ¥4,500 (税込・材料費込)
- 講師 JAMHA 認定ホリスティックハーバルプラクティショナー 小林 久恵

## ■AEAJ 認定アロマハンドセラピスト資格対応講座

力になりたいと思う人の為に、ハンドトリートメン  
トの技術を学びませんか?  
手や腕の解剖生理学やトリートメントの技術を学ぶ  
1 日完結の講座です。<要予約>  
受講並びに資格取得には、一定の要件がございます。



- 日程 3/10 (日) 10:30 ~ 16:30 (休憩 1 時間)
- 受講料 ¥20,350 (税込)
- 書籍代 AEAJ アロマハンドセラピスト公式テキスト ¥1,760 (税込)
- 講師 アロマセラピスト 市川 智子

## ■アロマハンドセラピストブラッシュアップ講座

ハンドトリートメントの技術をさらに深めませんか?  
より良いトリートメントを行うためのポイントを経  
験豊富なアロマセラピストが丁寧にお伝えする技術  
習得講座です。トリートメントオイルお土産付き♪  
<要予約> 受講には、一定の要件がございます。



- 日程 3/31 (日) 14:30 ~ 16:30
- 受講料 ¥5,500 (税込)
- 講師 アロマセラピスト 市川 智子



5/R 自然の薬箱

名古屋市千種区今池 1-2-7

水曜定休



お問合せ先

052-734-3004