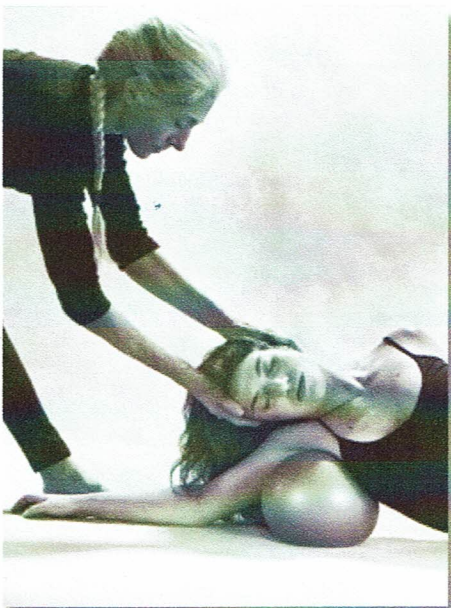


ヤムナ・ボール  
グッズは、各誌に  
紹介されました！



# ヤムナパーソナルセッション

～BODY SUSTINABILTY～



## ヤムナボディローリング

ボールを使ったセルフケアで、身体にある全てのパーツ（筋肉や内臓など）を元の位置に戻し、本来の動きを取り戻してくれます。

### こんな方にオススメです！

- 美しい姿勢を手に入れたい！
- 身体を動かしやすくしたい！
- セルフケアをしたい！
- しなやかな身体でいたい！
- 腰痛・肩こりなどを改善したい！

## ヤムナフェイスセーバー

顔の骨に刺激を施してアライメントを整え、眠っていた筋肉を活性化し、血行とハリの向上、そして重力で落ちてしまった顔を引き上げます。

### こんな方にオススメです！

- お肌のたるみやシワが気になる！
- 顎関節症や歯ぎしりがある
- 眉の高さや頬の高さを揃えたい！
- 目の大きさが違う…
- 頭痛や肩こりを改善したい！

## ヤムナフットフィットネス

ウェイカーズという道具を使い、足にある骨それぞれにスペースを与え動きを取り戻し、本来動くべき形に導いていきます。

### こんな方にオススメです！

- 足底筋膜炎や外反母趾・扁平足
- O脚・X脚の方
- ふくらはぎや足がつりやすい
- 膝や股関節に不具合を感じている
- 姿勢を良くしたい！

※完全予約制。前日までにご予約ください。  
 ※手術後3ヶ月以内の方は、手術をした部位にはできません。  
 ※妊娠中や怪我している方は実施できないものがあります。  
 ※フェイスはノーメイクでの実施となります。

## セッション可能時間

火曜（第1・3週） 11:30～13:00  
 毎週日曜 14:30～16:00

中島 真由美 MAYUMI NAKAJIMA

ヤムナボディローリング認定プラクティショナー  
 ヤムナフェイスセーバー認定プラクティショナー  
 ヤムナフットフィットネス認定プラクティショナー  
 PHIマットピラティスインストラクター  
 ダヴィンチボディボード 認定トレーナー

大学在学中、インストラクターとしてアルバイトを始め卒業後は社員となり、フィットネスリーダーとして勤務する傍ら、社内の教育トレーナーとしても活動。現在はフリーインストラクターとして活動中。

料金	60分	90分
プライベート	¥7,560	¥9,720
セミプライベート	¥5,400	¥7,560
グループ	¥3,780	¥3,240

