

ボディケア&骨盤ストレッチ しゅんらん



骨盤ストレッチ

心地良いストレッチで骨盤の歪みを調整していきます。普段の姿勢やスポーツなどで偏った筋肉の状態をじっくりほぐしていきます。



骨盤を整えると姿勢が自然なかたちへ
 骨盤は“前後”“左右”“斜めに動く”傾きを持つことがあります。前後左右どちらに傾くかは、骨盤まわりの筋肉、股関節まわりの筋肉の状態によって前後に傾くか左右に傾くかが決まってきます。

- 部分的、お試しコース ※カウンセリング・測定含む
❖ コツバニア30分 ¥2,780
 まずはお試し骨盤まわりを中心とした部分的ストレッチ。
- お気軽全身コース ※カウンセリング・測定含む
❖ コツバニア50分 ¥4,980
 骨盤周辺を中心にあっさり全身ストレッチ。
- たっぷり全身コース ※カウンセリング・測定含む
❖ コツバニア70分 ¥7,180
 骨盤まわりを意識しながら、お疲れの部分を重点的に全身ストレッチ。
- 至極のストレッチコース ※カウンセリング・測定含む
❖ コツバニア90分 ¥9,380
 骨盤まわりを整え、全身くまなく、細かい部分までストレッチ。
- ❖ 延長10分** ¥1,360

骨盤無料測定を行っています。
無料測定された方で当日受けられると5%引き!!



ボディケア

心身のストレスを解消し、健康を増進するリラクゼーションです。日々の疲労から緊張した心と身体をリラックスさせ、人間が持つ自然治癒力を最大限に引き出します。

部分的、お試しコース
❖ ボディケア20分
 お時間がない方、部分的にケアされたい方に。
 ¥2,090

お気軽コース
❖ ボディケア40分 全身
 あっさり全身コース。
 ¥3,770

大人気!全身をほぐす、オススメコース
❖ ボディケア60分 全身
 全身+お疲れの部分。
 ¥5,440



全身をくまなくほぐす、リラクゼーションコース
❖ ボディケア80分 全身
 うつ伏せ・仰向けあらゆる角度から念入りにほぐしていきます。
 ¥7,340

とびきり疲れている方にデラックスコース
❖ ボディケア100分 全身
 全身をほぐし、更に特にお疲れの箇所を重点的にほぐします。
 ¥9,010

全身を癒す、至福のコース
❖ ボディケア120分 全身
 贅沢なひとときをお過ごしください。
 ¥10,790

❖ 延長10分 ¥1,040
 ※お客様1人1人ほぐれ方が異なりますので施術の体位や手技が変わる場合があります。
 ※スタッフの指名承ります。

Option | オプション

30分集中



❖ 肩甲骨ほぐし
 背中のハリ・肩のコリが気になる方へ!!
 単品利用 ¥3,130
 セット ¥2,930



❖ 股関節ほぐし
 股関節・腰・下半身に
 お疲れを感じている方へ!!
 単品利用 ¥3,130
 セット ¥2,930



❖ 頭ほぐし
 固くなった頭皮のコリ・
 目の疲れ、睡眠不足解消へ!!
 単品利用 ¥3,130
 セット ¥2,930

大満足!! 7110 Special

リフレッシュプランで
 体の不調&スタイル改善

※カウンセリング・測定含む
❖ 70分 ¥7,110
 ボディケア40分 + 骨盤ストレッチ30分 + 爽快スキャルプスプレーヘッド
 ストーンスパ(マット・着替え付)、ナチュラルのドリンクが付きます。

ストーンスパ + ドリンク

館内着 着替え ナチュラルドリンク リラク癒し