

25分で肩・腰をほぐすコースができました。



足の長さの差を見て、骨盤の歪みをチェックします。



腰のツボ8カ所を肘で押して、しっかりゆるめます。



殿部にある腰痛のトリガーポイントを押して行きます。



背中から肩は、木槌で叩いてほぐすかヌントーンで温めます。



ふくらはぎは、指でほぐします。



胸をストレッチして、猫背を調整します。



脇から腰をストレッチします。ヌントーンで温めます。



肩のツボは、木槌で叩くか仙腸関節を調整します。



腰は、ゆっくりストレッチします。



仰向けて、股関節調整を行います。



ハムストリングは、足でほぐします。



背中を手のひらで押して行きます。



最後にもう一度肩をほぐします。

ゴール

肩・腰・背中がスッキリして
2500円

ショウガ科のプライは、筋肉をリラックスさせると共に、関節の動きを良くする働きを持つタイでは知られています。また独特のさわやかな香りによって心もリラックスさせ、日常生活のストレスから解放してくれます。

このコースは、他のクーポンとの併用はできませんのでご了承ください。

ご希望の方は、通常500円のプライオイルを使った
薬草温湿布療法を無料で受けることができます。
事前にセラピストにお申しつけください。
(お一人様一回限り)