

ゆるめて のばす



リラクゼーション…きもちいいだけ

私たちはこの課題に真剣に向き
あってきました

疲れや運動不足などで硬くなって
しまった筋肉や関節
その弾力性を取り戻すことが私たちの
使命です

ゆっくりのリズムで筋肉をゆるめて
ストレッチでじっくりのばす

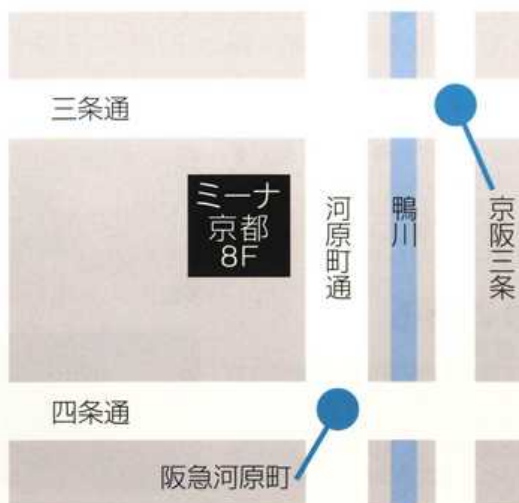
こうすることで関節は本来の動きを
取り戻し、体は元に戻ることができる
のです

当店は、ボキボキなど矯正はいたし
ません

血液やリンパ液がきちんと体の中を
めぐること
これが健康の基本であると考えています

リラクゼーションの気持ちよさを
残しつつ、体もしっかり整える

私たちは、皆さまの健康づくりを
真剣に考えています。



INSPA京都・ボディケア

住所 〒604-8031

京都府京都市中京区河原町通三条下ル
大黒町58ミーナ京都8F

TEL 075-222-8830

予約 075-222-8831 (直通)

交通 京都市営地下鉄東西線「京都市役所前」駅歩5分
京阪電車「三条」駅より歩5分
阪急電鉄「河原町」駅より歩6分
市営バス「河原町三条バス停」目の前



ミーナ京都8階

インスパ京都・ボディケア



疲労回復 骨盤調整

ダイエット 足つぼ

リフレ ストレッチ

平日12:00~21:00
土曜11:00~20:00
日祝10:00~19:00
木曜定休

TEL075-222-8831

リラクゼーションコース①

からだを整えたい方の手順

右の肩がこる、左の背中が疲れやすいなど特定の場所がつかなくなるという方におすすめです

カウンセリング

お仕事や運動など日常の動作や体のクセをある程度お尋ねします。大まかな施術の流れが決まりますので、ご予算などお客さまのご都合にあわせたコースをご提案します。



分析

筋肉の硬さや関節の動く範囲などを観察し、施術手順に問題がなければ分析します。レントゲンやMRIなど医師の判断が必要と判断した場合はこの段階で中止します。問題がなければ次の「ゆるめる」手順へ。



ゆるめる

マニュアル通りに手順を踏む様なことはしません。ご本人のリクエストを中心に、ゆっくりとしたリズムでもみほくします。体に無理がかかることや痛みをとまなうことはいたしませんので、リラックスして癒しのときをご堪能ください。



のばす

筋肉がしっかりゆるんでいればストレッチをするだけでも体は整います。呼吸とあわせてじっくり優しく筋肉をのばします。この気持ちよさはクセになります。ボキボキ矯正はいたしません。



リラクゼーションコース②

いやしをお求めの方の手順

疲労回復やストレス解消をお求めの方に、ゆっくりリズムと優しい手の感触で極上のリラックスタイム

ポイントさがし

筋肉の硬さや骨の歪みなどを初めに探しておくことで、効率よく施術することができます。特に手をかけて欲しいところがあれば遠慮なくおっしゃってください。



ゆるめる

●首肩
主に頭の重さを支えている筋肉と肩甲骨周りの筋肉をゆるめていきます。首の後ろ側は、最後に仰向けになりゆるめます。別メニュー「ヘッド&フェイス」との組合せがお薦めです。



●腰
上半身の重さを支えている腰の筋肉は、知らないうちに疲れがたまっていることがあります。筋肉を傷めることのないよう、力加減をお聞きしながらすすめていきます。



●足
広い面で圧迫するように押ししたり、指先でツボをしっかりと刺激するなど状態に合わせてゆるめます。お尻の筋肉までお疲れの場合は腰も合わせゆるめるとスッキリ感が違います。



のばす

癒しをテーマに優しくゆっくりとしたリズムで行います。呼吸とあわせてのばすことで体に負担のないきもちよいストレッチをご提供いたします。矯正のような力は加えません。



専門コース

いろいろ試してみたい方

最短20分からお受けできますので、お時間のないときや運動後に少しだけ体を整えたい方に

眼精疲労・頭すっきりコース

首の付け根から頭の筋肉・表情筋をゆっくりとゆるめ、顔のツボを刺激していきます。ほとんどの方が施術中に寝てしまうほど、リラクゼーションの極みがここにあります。終わった後の晴れやかな表情をお楽しみに。



足つぼコース

膝から下を施術していきます。足裏のツボ刺激をはじめスネやふくらはぎの筋肉も手の平や指でゆるめていき、血液やリンパの流れも促します。当ブース横のリラックスソファで施術を受けることもできます。



ストレッチコース

マシントレーニングやスタジオに入る前のウォーミングアップはもちろん運動後のクールダウンもできます。タイ式マッサージを元にアレンジしたスッキリ系の楽しいストレッチもご用意しております。



骨盤ダイエットコース

体を美しく整えたい方

骨盤の状態は体形に直接影響します。しかし、ご自分で運動したり体の管理をするのは大変です。万が一体を痛めてしまっては逆効果です。体の専門家である私たちにおまかせください。痛みもなく、根性のいらぬ技術です。



リラクゼーションコース ①②共通

90分	60分	45分	30分
9,450円	6,300円	4,725円	3,150円

専門コース

20分
2,100円

骨盤ダイエットコース(1回60分)

1回	8回券	16回券
8,400円	5.7万円	9.4万円

先生はどんな人? 痛くないの? そんな不安や疑問はまずリラクゼーションコースの30分をお試しください。気に入っていただけたら時間を増やしていただければ結構です。基本的には時間内でご希望の部位を手をかけていきますが目安として、つらい所が2~3箇所まで45分、全身で60分。さらに全身をゆっくり細かく手をかけるにはフルコース的存在の90分がお勧めです。