



あたためる

天然鉱石トルマリンの温熱効果で深部まで温めます

トルマリンホットパック

トルマリンホットパックの効果：



癒し効果を持つ天然鉱石を砕いたものが袋に詰めてあります。人間と同じ微弱電流を出すことにより血流を改善し、マイナスイオンを発生することで痛みやコリを緩和させる働きがあると言われています。遠赤外線効果もあります。

3時間コース



6月

ふくらはぎ健康法
五感フル活トシーニング

日	月	火	水	木	金	土
						1 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ
2	3 ふくらはぎ 五感フル活 +筋カトレ	4 機能訓練 五感フル活 +体力測定	5 ふくらはぎ 五感フル活 +筋カトレ	6 機能訓練 五感フル活 +体力測定	7 ふくらはぎ 五感フル活 +筋カトレ	8 機能訓練 五感フル活 +体力測定
9	10 機能訓練 五感フル活 +体力測定	11 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	12 機能訓練 五感フル活 +体力測定	13 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	14 機能訓練 五感フル活 +体力測定	15 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ
16	17 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	18 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	19 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	20 休日	21 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	22 機能訓練 五感フル活 +筋トレ
23/ 30	24 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	25 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	26 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	27 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ	28 機能訓練 五感フル活 +筋トレ	29 ふくらはぎ 五感フル活 +筋トレ

今日の
アロマテラピー
～嗅覚からの脳活性～

レモングラス
サンダルウッド

感覚を心地よく刺激する、
オリエンタルな趣きの
ある香り

原料：レモングラス、サンダルウッド、
レモン etc.



今日のお誕生日

お祝い

お誕生日
おめでとう

11日♡ I様 (73歳)
19日♡ K様 (90歳)

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。