

# タイ古式マッサージ/パーソナルヨガ

コロナウィルス感染防止に努め、マスクをしての指導・施術、スタジオ内のアルコール消毒管理を行っております。  
2週間以内に愛媛県外に行かれた方、またはその同居家族、愛媛県以外にお住まいの方のご予約はお断りさせて頂いております  
ご了承のほどよろしくお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
13:00-19:00	11:00-19:00	13:00-19:00	11:00-19:00	11:00-19:00	13:00-19:00	お休み

上記は基本のスケジュールです。その他の時間も気軽にお問い合わせください

## タイ古式マッサージ 60min ¥5,000 / 90min ¥7,300

施術の前にフットスパにて足を温め、血の巡りを促します。施術時間プラス20分程度余裕を持ってお越しください  
程良い指圧とストレッチ、自分の力は抜きセラピストに身を委ねる贅沢な時間を体験してみませんか？

### 30min 簡単タイ古式マッサージ ¥2,500 グループレッスン参加の前後のみ受付

ヨガのついでにマッサージ。グループレッスンの前後に身体をほぐし、より深いリラックスへ

## パーソナルヨガ 60min ¥5,000

それぞれの目的に合わせた内容を提供します。（腰痛改善・筋力アップ・お子様連れ・マタニティヨガ・ご夫婦など）

身体の特性を見て、骨の動かし方、筋肉の使い方など、細かく指導いたします。お一人様で集中力を高めしっかりアプローチしていきます。

### 30minの簡単パーソナル ¥2,000 グループレッスン参加の前後のみ受付

身体の使い方が分からない、腕の動かし方、コツを知りたい。個々の身体に合わせてアドバイスしグループレッスンでの動きに活かします

ヨガとマッサージの組み合わせもオススメです 例 ヨガ30min+マッサージ60min 合計90minなど

※当日の電話・メールでのご予約も可能です。 ※ご予約の変更・キャンセルは必ず前日20:00までにご連絡ください。

TEL: 050-5308-0441 (10:00-20:00)\*レッスン中出られない場合があります。 MAIL: rucruc.yoga@gmail.com LINE: @rucruc