

火曜日は「ステラday！」※予約不要 先着順		
ワンコイン ヨガ	500円/45分	日本ヨーガ インストラクター 認定2級講師 Norie Yukari Ai
<p>簡単な座位のポーズを中心にご自分の身体の調子や左右バランスを整えていきます。 呼吸で心と身体のバランスを取りながらリラックスしていきます。 初心者の方、普段運動されていない方、運動が苦手な方にも安心して受講していただけます。 10:00~/11:00~/13:00~/14:00~ 開催時間10分前にはお越しください。お飲み物・タオルをご持参ください。</p>		
ワンコイン ピラティス	500円/45分	Basiピラティス インストラクター Noriko
<p>内筋を強化し、骨盤呼吸・骨盤を意識する事でキレイな身体を作っていきます。 ご自分の身体を知る事で内面からの美しさを導きます。 13:00~/14:00~ 開催時間10分前にはお越しください。お飲み物・タオルをご持参ください。</p>		
ストレッチポールdeリフレッシュ	500円/45分	健康運動実践指導者取得 JCCA認定ベーシックイン ストラクター取得 (ストレッチポール) JCCA認定コアキッズ体操 普及員取得 ポディーキネシスインスト ラクター取得(機能改善) ひめトレインストラクター 取得 Haruka
<p>スポーツ選手などにも使われているストレッチポール(円柱型の長細いポール)を使っ て、凝り固まった肩や背中・腰痛改善のためのストレッチをしていきます。 難しいことは一切なく、老若男女どなたでも参加可能な教室です。 ストレッチポールで身体をほぐしリフレッシュしましょう！ 10:00~/11:00~ 開催時間10分前にはお越しください。お飲み物・タオルをご持参ください。</p>		
骨盤施術	1,000円/回	JCA カイロプラクター 塚田さとみ
<p>骨盤が歪むと左右の足の長さが違ってきます。骨盤を矯正して足の長さを揃えます。 骨盤矯正後に気になる箇所を施術します(肩・腰・背中など)</p>		
耳ツボセラピー	500円/回	日本瘦身協会 耳ツボセラピスト Norie
<p>耳にある神門・噴門・肺点・甲状腺のツボや反射区に金粒やガラス粒を貼り付け刺激し 活性化していきます。 ※耳マッサージ等は付いていません。施術のみとなります。※女性限定</p>		
お手軽リラクゼーション	600円~/回	リフレクソロジスト 丸山智美
<p>ステラdayでのリラクゼーションメニューです ※セット割料金有 ・オイルトリートメント(ハンドまたはフット) ・身体ほぐし 前面:デコルテ~お腹~下肢全面 背面:背中~下肢後面 ※第2・4火曜日開催</p>		
美肌トリートメント	500円~/回	サンダースペリー 保坂 亜希子
<p>アロマ&ハーブでカウンセリングしながら、ご自身のいま必要なハーブと一緒に見つけ ていき、必要なアイテムでお肌のお手入れをしていきます。ぜひ癒しのひとときを☆ フェイシャル・ハンド・ヘッドからお好きなトリートメントがお選びいただけます。</p>		
リンパマッサージ&美脚テーピング	500円/回	光明レイキ会 神秘電修了 シータヒーリングプ ラクティショナー TCカラーセラピスト アクセスパース プラクティショナー リンパセラピスト 寺尾 美香
<p>リンパの流れを促し、免疫力・血流をアップ!首・肩・腕・ひざ下など気になる部位を マッサージしていきます。コリ・むくみ・冷え症など気になる方にオススメです。 美脚テーピングは、足の甲、裏などにテーピングをすることで筋肉のバランスを整えま す。歩きやすく疲れにくい美脚テーピング!ぜひお試しください。 手足が出せる服装でお越しください。 ※第1・3・5火曜日開催</p>		