

スタジオオープンキャンペーン開催!

12/4日
~24土

スタジオではヨガを中心に
ピラティスなど健康と美に関する
クラスを行っています。
ヨガは心も体も健康にしてくれます。
人生を輝かせ毎日を楽しみましょう!

ワンコイン
500円体験レッスン!!

12月4日(日)~24日(土)まで

さらに!

サロンの
500円割引券
をプレゼント!

好きなクラスを500円で受けられます。
(初回限定)

なので、実質 **0** 円!!

もう少しいろいろなクラスを体験されたい方は

おためし体験チケット
4回分 4,000円 (税別)
もご用意しています!



さらに!

定期的に通う、月会員へご入会の方は

12月分の体験レッスンが**無料**で通え、

さらに! 入会金 **0** 円!

※ご予約はお電話または店頭で。前日までにご予約下さい。

TOTAL
CARE

トータルケア アースガーデン
earth garden

トータルケア アースガーデンスタジオ

☎0766-30-7004

〒933-0035 富山県高岡市新横町1番地 15-1 ホテルニューオータニ高岡2階
営業時間/10:00~21:00 *最終受付 19:30 <火曜定休>

ホテルニューオータニ高岡の2階にあります

オープニングキャンペーン開催中!

詳しくはPCスマホで!

<http://www.style-salon.jp>

トータルケアアースガーデン



●12月 体験会スケジュール●

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 10:30～ アシュタンガ (初級)	5 10:30～ パワーシェイプ 14:00～ アシュタンガ(初級)	6 定休日	7 10:30～ ベーシック 19:30～ ヴァンヤサ	8 10:30～ アンチエイジング 14:00～ フロー	9 10:30～ ヨガセラピー 19:30～ ピラティス	10 10:30～ ヴァンヤサ
11 10:30～ デトックス	12 18:30～ 岩盤ヨガ 19:30～ メンテナンス	13 定休日	14 14:00～ インド古式ヨガ 19:30～ シェイプアップ	15 10:30～ アンチエイジング	16 14:00～ 機能改善 19:30～ ピラティス	17 10:30～ 骨盤矯正
18 10:30～ デトックス	19 10:30～ アシュタンガ(初級) 19:00～ メンテナンス	20 定休日	21 10:30～ ルーシーダットン 18:30～岩盤ヨガ 19:30～ヴァンヤサ	22 14:00～ フロー 19:30～ 骨盤矯正	23 10:30～ ヨガセラピー 14:00～ 機能改善	24 10:30～ 陰ヨガ
25	26	27	28	29	30	31

スタジオメニュー Lesson Menu

★は強度を示します。ご参加の際にご参考ください。

| ベーシック 60分 ★☆☆

基本的なポーズをゆったりと、心身の疲れや緊張をとり、深い呼吸へと導いていきます。

| インド古式ヨガ 75分 ★☆☆

ポーズ・呼吸法・瞑想・シヴァナンダヨガをベースとした75分のクラス。頭・心・身体をひとつにし、内側にある真の幸せに繋がるよう導いていきます。

| 機能改善 60分 ★★☆☆

肩こり・腰痛・姿勢・呼吸の改善を目的に、自分の体と向き合い、体からの声を聞きながらポーズをとります。

| 骨盤矯正 60分 ★☆☆

骨盤調整を中心に全身を調整していくヨガです。難しいポーズはなく、女性のお悩みを yogic アプローチで改善。腰痛・肩こりの方にもおすすめです。

| シェイプアップ 60分 ★★☆☆

引き締め効果や脂肪燃焼を促すポーズで代謝を上げ、血行促進・むくみ解消など、スッキリボディを目指します。

| メンテナンスヨガ 60分 ★☆☆

呼吸に合わせて座位・寝ポーズを中心にゆったり動くヨガです。心と身体のバランスを整えていきます。

| フロー 60分 ★☆☆

「フロー」とは流れ。身体の内呼吸や感情が流れるように、アーサナ（ポーズ）を通じて丁寧な動きの中で、自分に寄り添っていくクラスです。

| ルーシーダットン 60分 ★☆☆

タイに古くから伝わる伝統医療のひとつ。身体の歪みを緩やかに整えて、独特の呼吸法で血流を上げます。凝り・冷えの改善、ダイエットや美容にも効果的。

| ヨガセラピー 60分 ★☆☆

シンプルなお yoga の動きと呼吸法・瞑想によって、からだを癒します。忙しい日常から離れて、ゆっくり自分自身と向き合うクラスです。

| 陰ヨガ 60分 ★☆☆

ひとつのポーズを心地よい呼吸と共に、ゆっくり時間をかけてホールドするヨガ。柔軟性とリラックス効果が高まります。

| アシュタンガ (初級) 60分 ★★☆☆

呼吸と動きを連動させたポーズが決まった順番で続く、太陽礼拝からはじまる運動量の多いヨガ。柔軟性・筋力・持久力をつけ心身のデトックス作用に働きかけます。

| ヴァンヤサ 60分 ★★☆☆

呼吸と動きを連動して流れるようにアーサナ（ポーズ）を取り入れ、今の自分を感じるヨガ。心と身体を研ぎ澄まし内なる自分への解放を導きます。

| アンチエイジング 60分 ★★☆☆

滞った血流を循環させ、内臓を正しい位置に戻します。柔軟性や集中力も高めます。

| パワーシェイプ 60分 ★★☆☆

呼吸に合わせて、ダイナミックなポーズや流れのある動きをすることにより代謝や発汗が高まります。しっかり動くことでストレス発散効果も期待できます。

| ピラティス 60分 ★★☆☆

体幹を意識し筋肉を鍛え、癒し・正すというエクササイズ。柔軟性がなくても身体が固い方でも大丈夫。しなやかでバランスのとれた身体をつくります。

| 岩盤ヨガ 45分 ★★☆☆

岩盤ヨガとホットヨガとは、汗とデトックス効果がぜんぜん違います！遠赤外線放射率が高い「ステラ三星石」の上で動くことで、より代謝をアップしダイエットに効果大です！

定期コース	月額費 (税別)	備 考
ライト	5,200 円	週1回 (月4回) コース
スタンダード	7,200 円	週1～2回 (月6回) コース
スタジオフリー	9,800 円	月何度でもご利用可能 (1日1回のみ) ※岩盤ヨガは含まれていません。
フリー	11,800 円	月何度でもご利用可能 (1日何度でも受講 OK) + 岩盤ヨガ4回分付

●入会金 2,000 円 ●通常体験 1,000 円 ●フリー会員以外の岩盤ヨガクラス1回 500 円 (大判タオル、フェイシャルタオル貸出) ●非会員1回 2,000 円

スタッフ募集中!

ヨガスタジオや岩盤浴等を兼ね備えた、北陸最大級のサロン☆
きれいな店舗で私たちと一緒に働きませんか？

■セラピスト・エステティシャン・ヨガインストラクター・フロントスタッフ大募集!

専門知識がなくても興味があれば OK! 未経験者 OK! ※学歴・年齢不問。

【社員】時間内で8時間(10:00～21:00)交替シフト制・週休2日／【パート】週3日～勤務 OK! (勤務日、時間は応相談)

■清掃スタッフ募集!

夜21時以降 1～2時間程度の店内清掃をお願いします。 時給 1,500 円～

まずはお気軽にお電話ください

(0766)25-8777 担当/喜多野