

＼今年こそ、心も身体も綺麗になろうっ！／ TONERICO Beauty Yoga プログラム！



毎年少しずつ増えている体重…運動不足…今年こそ STOP！！
日頃の生活に簡単に取り入れられる美の知識を学び、
心と体のバランスを整え、腸内環境をリセット！
本当の綺麗を手に入れましょう♪



日時：2014年2月9日(日) 10:30～15:00

スケジュール

10:00～ 開場

来られた方から体質診断をさせていただきます。

10:30～11:15

①医学的根拠に基づくメンタルの重要性  講師：Rieko
交感神経と副交感神経とは？心と体の繋がりについて

～休憩&お着替え～

11:30～12:15

②ビューティーヨガ  講師：Chika
日ごろの運動不足を解消し、身体を動かすきっかけに！

～休憩～

12:30～13:00

③セルフマッサージ  講師：Takako
ご自宅で簡単にできるマッサージをお伝えします♪
(★体質別マッサージオイル付き)

～休憩&お着替え～

13:15～14:30

④ファスティングとは  講師：Chika
腸内環境を整え身体の内から綺麗になりましょう！

料金： 7000 円（以前に④を受けた方は、①～③で 6000 円となります）

お申込み： 先着 20 名様 お電話、メール、もしくは TONERICO スタッフまでご連絡下さいませ！

持ち物： 軽い運動の出来る服装（Tシャツ、ジャージなどなんでも OK）

場所： CORTILE roppongi studio

東京都港区六本木 7 丁目 18-13-KANEKO BLDG 3F

※六本木駅、日比谷線 2 番出口より徒歩 1 分、

大江戸線 4b 番出口より 3 分、酒のカクヤス店裏



※当日迷われたらこちらにお電話下さい→ スタッフ携帯 080-5362-7235