

ナチュラルブレス本町スタジオ

リニューアル キャンペーン

有効期限
2019年
12月末

タオルセット付き
トライアル1回 **無料券**
[通常1回2,000円]

トライアル当日に
プレミアム入会か1ヶ月フリーパス・回数券購入の方

入会金 **¥0**
[通常5,000円]

本チラシご持参の方限定の特典です。

ナチュラルブレスが選ばれる理由

美容に
特化した
設備

美容
ダイエットに
効果的

駅近!!
四つ橋線本町駅
徒歩2分

豊富で楽しい
レッスン

心のこもった
丁寧な説明

身体が硬いけどヨガできるか心配...

ヨガと聞くと、凄いポーズを想像しますが、決してそうではありません。瞑想だけのヨガや、呼吸だけのヨガ、色々なヨガがあります。ナチュラルブレスでは、ゆったりリラックスするクラスから、しっかりと筋肉を使い動くクラス、様々メニューをご用意しています。自分に合ったクラスから始められます。

ホットヨガとは？

ナチュラルブレスでは気温38度・湿度60%の室内でヨガを行います。日常の暑さで出す、体温調整の汗ではなく、ヨガをしながら出す汗には、体内毒素を排出する作用が高くなります。普段、あまり汗をかけない方でも驚くほどの汗が出ます。

ホットヨガのメリットは？

暖かい室内で行いますので、硬い体も普段より動きやすくなっています。全く運動をしていない方でも無理なく体を動かせ、十分に汗を出せます。汗をしっかり出すことで、お肌の老廃物も除去されツヤツヤ美肌。さらに体内からスッキリ！健康美を目指せます。

水分補給

日常の水分補給は充分ですか？ホットヨガでは汗を出し、たっぷりの水分を摂取します。成人の体の55%~60%を水分が占めています。しっかり水分補給し、筋肉・血液に届けます。また、肌は外から補給しても中まで届きません。肌の中まで水分を補うためには水を飲むことが大切です。



YOGA STUDIO

Natural Breath.

トライアルレッスンのご予約・お問い合わせはこちらまで

本町スタジオ ☎ 06-6443-7300

[平日] 9:00~22:00

[土曜] 9:00~19:00

[日祝] 9:00~18:00



まずは体験レッスンから

Step 1

WEB またはお電話で受付。

n-breath.com

☎ 06-6443-7300

「スローホット」「ベーシックホット」
「アロマキャンドルヨガ(常温)」の
クラスが初めての方にはオススメ。

ご予約

Step 2

ご予約時間の**20分前**までに
スタジオにお越し頂き、フロントで
このチラシをお渡しください。
受付と簡単なご案内をさせて頂きます。

ご来店

Step 3

お着替えを済ませ、いざレッスン！

* 身分証明書

* 運動しやすい服装

* お着替えの下着類

* シャンプー・ソープ類

タオル・バスタオル・ヨガマットは、用意
しています。お水の販売もごさいます。

レッスン

Step 4

レッスン後、ご不明な点はお気軽
にご相談ください。

体験当日に、月定額の通り放題
「プレミアム会員」にご登録頂くか
「1ヶ月フリーパス」・「回数券」を
ご購入頂くと、**入会金無料！**

カウンセリング

ナチュラルブレスだけのオリジナルレッスン

スローホット

HOT

優しく身体をほぐします。隅々の血流を促し、リンパを流すポーズや動きがメインです。汗は出したいけど、今日はあんまり動きたくない…。疲れがたまってる…。そんな方へお勧め！ ゆったりしたクラスですが、しっかりと汗が流れ、むくみも解消し、スッキリと体が軽くなります。

ベーシックホット

HOT

ゆっくりとした動きで緊張をほぐしていきます。動きに慣れてきたら、全身を使い「太陽礼拝」で呼吸にあわせポーズを運動させて行きます。新たな発見があり、自分と向き合うことができます。丁寧に説明しながら行うので体験の方にお勧めです。

アロマキャンドルヨガ

常温

キャンドルの炎、アロマの香り・・・幻想的な空間で、心身ともにリラックスできる人気のクラスです。ゆったりとした誘導で、ずっと瞑想してるかのような時間。日々の心の疲れを癒してくれるクラスです。初心者から上級者までお勧めのクラスです。

豊富なレッスン数

アドバンスホット

HOT

ベーシッククラスに慣れた方向け

エナジーデトックス

HOT

筋力と柔軟性のバランスを整えます

メンテナンスホット

HOT

凝りやすい関節周りをメンテナンス

シェイプフローヨガ

常温

呼吸と動きの運動と様々なアーサナ

マタニティヨガ

常温

ゆったりとした呼吸で心身をほぐします

骨盤調整ヨガ

常温

お子様OK!
緩みを改善し、引き締めます

充実のピラティスもトライアル体験無料

スローピラティス

体幹ベーシック

バランスピラティス

コアの使い方と動きの運動

シェイプアップ

ベーシックコアリセット

姿勢改善

スローワークアウト

※クラスの詳細はご遠慮なくお問い合わせください。

※インターネットでご予約の際は、区分の欄で“体験レッスン”を選んでください。

通い方はいろいろ

プレミアム会員

毎日でもレッスンに参加出来、
時間帯の制約もなく1ヶ月通り放題！

¥10,600

6ヶ月以上の継続が必要になります。

1ヶ月フリーパス

いつでも始められる通り放題。
まずは1ヶ月集中して頑張りたい方へ。

¥13,600

1ヶ月間、何回通ってもOK!

回数券

1回～32回の回数券。

平日18時までのレッスンに使える

更にお得な**ディタイム回数券**も!

体験当日に入会すると

通常入会金
¥5,000 ▶ **¥3,000**

プレミアム会員になるか、
「1ヶ月フリーパス」「回数券」購入で

入会金無料

ナチュラルブレスのホットヨガ

遠赤外線のパネルヒーターを使用し、空気を温めるだけで酸素濃度は変わらないため、頭が痛くなったり苦しくなったりすることがありません。体の芯からじんわりと温めるため、毛細血管を拡張し全身の血液循環を活性化させ、新陳代謝を促進します。遠赤外線は、疲労回復にも効果があるといわれています。



Natural Breath
ナチュラルブレス 本町スタジオ

〒550-0004

大阪市西区靱本町 1-5-6 本町辰巳ビル B1

☎ 06-6443-7300

[平日]9:00~22:00 [土]9:00~19:00 [日祝]9:00~18:00

※ 専用駐車場完備



四ツ橋線 25 番出口から徒歩 2 分!