

ケア方法を 整体とヨガ から選べるサロン

首・肩の辛さ改善 産前・産後のケア 専門

女性専用・完全個室

整体 & ヨガサロン スマイルボディ



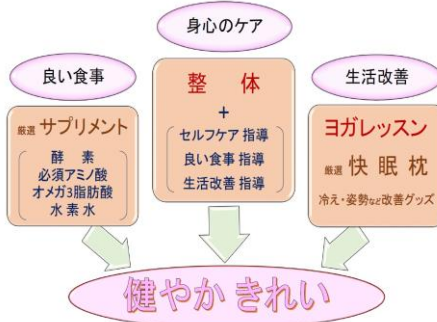
横浜 青葉台から徒歩2分 体の芯から 健やかに美しく「スマイルボディ」



健やか きれい に必要なこと



スマイルボディがご提供すること



最適なケア方法を選べます

- 首や肩の辛さ改善 … 整体+アドバイス
- 産前・産後のケア … 整体またはヨガ
- 不調を改善したい … 整体+アドバイス
- 生活習慣を変えたい … ヨガ
- 体の状況を知りたい … 整体
- 動ける体になりたい … 整体の後ヨガ
- 定期メンテナンス … 整体
- 健やかを維持したい … ヨガ
- ずっと健やかきれい … 整体とヨガの併用
- 頑張った私にご褒美 … 整体

首・肩の辛さ改善 産前・産後のケア に最適な「整体」

根本原因を見つけ 優しい力で「健やか きれい」に導きます

多くの不調は「首こり」に起因していますが、首への施術は強すぎると悪化しますので細心の注意が必要です。産前・産後のケアも、おなかの赤ちゃんや産後のダメージを考慮した優しい施術が必要です。

スマイルボディの整体は、ボキボキしない、でも芯まで効いて気持ちいい。

たった 500 グラム(ペットボトルの重さ)の圧力に特別な技法を組合せることで「緊張した筋肉を芯まで優しく緩める」効果・安全・癒し を兼ね備えた整体法です。

まず仙骨を中心に骨盤矯正を行い、次に全身の経絡にアプローチして痛み・不調の根本原因を探すとともに体全体のエネルギーの流れを整え、そして特別施術ゆらぎリリース法を用い特に疲れや緊張がたまっている筋肉・筋膜を重点的にゆるめます。

これにより体のバランスが整い、筋肉のこりや血流の滞りが改善し体温も上り、本来の治癒力・免疫力・代謝が回復。

優しい力なのに施術効果とリラクゼーション効果を併せ持つスマイルボディだけの技法です。



皆さん全員にアジャストする「ヨガレッスン」



- 4名までの少人数制 一人ひとりに きめ細やか丁寧に指導
- 単発で気軽に受けられるのはじめてでも安心
- 入会金・年会費・マットレンタル料 0 円
- ハタヨガ・骨盤ビューティヨガ・陰ヨガ・マタニティヨガ の 4 種類

整体メニュー

年中無休 予約制

初見料 1,000 円 → 0 円

税込み価格

コース	内容	施術料金	初回 及び メンテナンス応援割引回数券
① 整体コース (60分)	軽度不調 向け 基本整体+ゆらぎリリース法 20分	6,000 円	4,000 円
② 整体スペシャルコース (80分)	メインコース 中度不調 向け 基本整体+ゆらぎリリース法 40分	8,000 円	6,000 円
③ 整体プレミアムコース (120分)	重度不調 向け 基本整体+ゆらぎリリース法 80分	11,000 円	9,000 円
④ 整体スーパープレミアムコース (140分)	全額返金保証 プレミアムコース+生活改善・食事改善サポート	14,000 円	12,000 円
マタニティ整体 (45分~)	妊婦さん用 ①・②のコースから選択	6,000 円~	4,000 円~
産後整体 (60分~)	産後の骨盤矯正メイン ①・②・③のコースから選択	6,000 円~	4,000 円~

整体スタッフ



代表 松尾 さとし



中村 みわこ



千田 まさえ



南雲 ゆりえ



Emi



ヨガメニュー

年中無休 予約制

各レッスン 4名限定 60分

税込み価格

メニュー	内容	レッスン料金	初回 又は 回数券 (10回)
ハタヨガ	最もポピュラーなヨガ 運動と呼吸を組み合わせたヨガ。生活習慣を変えたい方に最適。	2,500 円	1,800 円
骨盤ビューティヨガ	健康スリム美人を目指すヨガ 骨盤を中心に緩め整え、体の歪みを正し、美を取り戻します。		
陰ヨガ	動きが緩やかなヨガ 体の柔軟性を高め、深いリラックス効果も得られるヨガ。		
マタニティヨガ	妊婦さん用のヨガ 妊娠中の身心の不調改善、安産に。産前~出産~産後のアドバイスも。		

ヨガインストラクター



有我美香



百瀬利香



神保裕子



坂元りえ



末松郁美



阪本みかこ



南雲ゆりえ



Emi



整体&ヨガサロン スマイルボディ

横浜市青葉区青葉台 2-3-1 ベルライト青葉台 205

営業：10~21時 年中無休 土日祝日も営業 完全予約制



ご予約は 24 時間ネットで簡単♪
日程確認・問合せも ホームページから

スマイルボディ

検索

