

ルトール プレス *Retour Press*

8
Vol.

■ ゴールデンウィークの営業について！



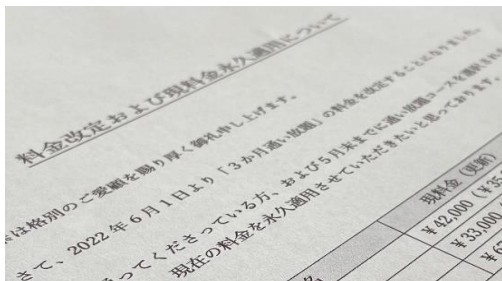
〈2022年3月28日撮影:レッスン場のマンションの桜〉

今年も、レッスン場をお借りしているプラザシティの桜が見事な花を咲かせていました。思わず写真を撮る私。iPhoneで撮ったにしてはなかなかうまく撮れた気がします、どうでしょう？(笑)
さて、ゴールデンウィークの営業は右記の通りです。バレエ教室も同様です。今年は10連休になる方もいるようですね。楽しいゴールデンウィークをお過ごしくださいませ。

ゴールデンウィークの営業

4月29日(金)	お休み
4月30日(土)	営業
5月1日(日)	営業
5月2日(月)	お休み
5月3日(火)	お休み
5月4日(水)	お休み
5月5日(木)	お休み

■ 5月末までのご来院で「永久20%割引」！



2022年6月1日より整体院メニュー「3か月通い放題」の料金を改定することになりました。
しかし、なんと！5月末までに通い放題コースを選択された方は、現在の料金を永久適用させていただきます！整体、バレエトレーニングは約20%割引。整体+バレエトレーニングはなんと約33%割引です。この機会にぜひどうぞ！

※ 同一コースのみの適用です。 ※ 更新時も改定前の料金にてご対応させていただきます。
※ 更新されない場合は、次回より新料金の適用になります。

コース名	現料金 (更新)	2022年6月より (更新)
整体	¥42,000 (¥35,000)	¥50,000 (¥42,000)
バレエトレーニング	¥33,000 (¥28,000)	¥39,000 (¥34,000)
整体+バレエトレーニング	¥67,000 (¥60,000)	¥89,000 (¥75,000)

■ 最近のお気に入りアイテム！

『筋肉・筋膜を柔らかくするオイル』

最近、急にオーガニックなものに興味が出てきました。年齢のせいでしょうか(笑)
そこでなんと「筋肉・筋膜を柔らかくする」という効果があるというオイルを見つけました。



〈 WELEDA 〉
アルニカマッサージオイル
100 ml ¥1,830

WELEDA 公式サイト



※ ちなみに私は楽天で買いました

「アルニカ」というのは花です。
このアルニカの花房には150種類以上の薬学的に有用な成分が含まれていて、打撲傷やこぶ、打ち身などを起こした皮膚組織の再生に有効とされているんだそうです。そして、18世紀にはすでに、痛風・リウマチ・静脈瘤・静脈炎などの各種疾患の治療に使われていたとのこと。
現代ではさらに、消毒作用・血行促進効果・治癒力の促進などの様々な作用があることも判明していて、「筋肉と打撲の守り神」と称されることもあるそうです。



〈アルニカの花〉

運動前に塗ってもよし、寝る前に塗ってもよし。肩・首コリなどにも良いです。
動いた後に塗っておくと、筋肉痛が軽減されるような気がしました。
塗ってからレッスンしてみたら、かなり筋肉の動きが滑らかになって動きやすくなったという実感がありました。個人の感想ですが(笑)
気になった方は、ぜひチェックしてみてくださいね！



整体&トレーニングであなたのカラダをフルサポート

整体院 *Retour*
http://www.seitai-retour.com



少人数でしっかり習える大人のバレエ教室

Ballet *Retour*
http://www.ballet-retour.com

