

スポーツや日常の生活で疲れた身体を甦えらせて、  
本来の自分のカラダを取り戻しませんか??



リラクゼーション&ボディメンテナンスサロン

**KARADA Care**

〒939-8185 富山県富山市二俣 338

トヤマインターゴルフアカデミー内

TEL.076-428-1600 予約優先制



# MENU

- ◇カラダ もみほぐし 30分・・・3,000円  
60分・・・4,500円  
90分・・・7,500円

お疲れの箇所を中心に全身をもみほぐしていきます。  
四十肩や肩こり・腰痛でお困りの方にお勧めです。ストレス軽減にも◎

- ◇タイ式ストレッチ 60分・・・4,500円

タイのストレッチを取り入れた手技で1つ1つの筋肉を丁寧に伸ばしていきます。  
スポーツにおける怪我の予防や疲労回復、パフォーマンスアップに。  
身体が元気になれるストレッチです。

- ◇フットリフレクソロジー (足つぼ) 20分・・・2,000円  
40分・・・3,500円

第二の心臓とも呼ばれる足裏の反射区を刺激して身体の自然治癒力を高めます。  
歩き疲れや足の冷え、むくみでお困りの方に。

- ◇ハンドケア 10分・・・1,000円  
20分・・・2,000円

手の冷えや疲労回復に。肘から手のひらまでをオイルでほぐしていきます。

- ◇目と頭のもみほぐし 20分・・・2,000円

眼精疲労や疲労からくる頭痛の軽減に。目・頭から首にかけてほぐすことで頭が  
すっきりします。

## スタッフおすすめコース

- カラダ リフレッシュ60分コース 5,000円  
フットリフレクソロジー20分 + もみほぐし40分

身体の自然治癒力を高め、全身の疲れを取りたい方に。定番のコースです。

- カラダ トータルケア 6,800円  
ストレッチ30分 + もみほぐし60分

日常のストレスやスポーツの後などに疲労した筋肉を伸ばした後、  
揉みほぐすことによって全身のバランスを整えていきます。

**KARADA Care**