

ゴールドジム代々木公園プレミアム店3階
東京エサレンボディワーク代々木公園

ゴールドジムメンバー様限定
セッション15分 無料体験
受付中

筋肉の緊張パターンをリセットして
身体のポテンシャルを高める

カリフォルニア発祥 波のリズムに育まれた
タッチセラピー
エサレン®マッサージ&ボディワーク



1階ラウンジまたは3階サロンで、15分の体験セッションを受けられます。
(ゴールドジムメンバー様限定、初めて受ける方対象。お一人様1回限り)

○1階ラウンジ

「ヘッド～肩」または「足～膝下」

エサレンマッサージ特有の緩やかに深くほぐしていく手技を体感して頂ける
オイルを使用しないドライトリートメントです。

○3階サロン

「背面」または「仰向け」

ロングストロークやロッキング(揺らし)などエサレンマッサージ特有の手技を体感して頂ける
オイルを使用したトリートメントです。

【ご予約・お問合せ】

東京エサレンボディワーク代々木公園店 03-5454-2525 / info@esalenmassage.net

🌟 こんな方におすすめです

- ✓ パソコンやスマホなどで肩まわりや首、目にお疲れを感じる方
- ✓ 長時間同じ姿勢を取ることが多く、こわばりやむくみが気になる方
- ✓ 朝起きてても疲れが残っている感覚があったり呼吸が浅い気がする方
- ✓ 特に不調はないけれど、なんとなく疲れがとれないと感じる方
- ✓ マッサージを受けてもすぐに元に戻ってしまうと感じる方
- ✓ お天気や音、光など、外的環境の刺激に敏感な方
- ✓ 運動後の疲労回復が遅くなったなと感じている方

🏋️‍♀️💪 ワークアウトやスタジオクラスで可動性を高めたい方へ 🧘‍♀️🏃‍♀️

Q. トリートメント(マッサージ)で身体をほぐすことで、どんな効果がえられますか？

A. 良い(正しい)姿勢やポジションで身体を動かしているつもりなのに思うように成果が出ない、トレーナーさんやインストラクターさんに指導してもらっても体感が得にくい、元に戻ってしまう…そんな経験はありませんか？

ワークアウトをはじめる前やスタジオプログラムに参加する前に、“ほぐし”(トリートメント)を取り入れると、筋膜や筋肉から緊張が取り除かれ、からだの組織の**可鍛性**と**伸長性**が高まります。自分の「**クセと**
なっている緊張のパターン」をリセットすることで、身体をニュートラルな状態に導き、開始から適正なアライメント(姿勢)・ポジションを取りやすくなります。また、**運動後の“ほぐし”(トリートメント)**は、高揚した神経系統を落ち着かせ、**心身の沈静化**を誘い**素早い疲労回復**に導きます。皆さんもぜひ一度その効果を感じてみてください。