

～女性専用自宅サロン～

# Natura

官足法による足全体のマッサージと自家製玄米甘酒により、女性の健康をサポートします。

身体の外側からも内側からもキレイ&ヘルシーに、毎日を心地よく Happy に過ごしませんか？

## 【官足法 Menu】

☆基本コース ￥10,000

足の老廃物を徹底的に流したい方におすすめ。足全体を隅々までしっかりもみ込むことで、血液とリンパの流れを改善します。

- ・カウンセリング&足湯（約 10 分）
- ・足もみ（約 90 分）
- ・玄米甘酒ランチのサービス

☆足もみ 40 分コース（2 名様） お一人様 ￥4,000

- ・足もみ（40 分ずつ）
- ・玄米甘酒ランチのサービス

☆足もみ 30 分コース（3 名様） お一人様 ￥3,000

- ・足もみ（30 分ずつ）
- ・玄米甘酒ランチのサービス

## 【官足法セルフケアコース Menu】

☆足痩せレクチャーコース（2 名様） お 1 人様 ￥8,000

足痩せ、足のむくみ解消に重点を置いたセルフケアの方法を、理論と実践で学ぶ全 2 回のコースです。

- ①座学&セルフ足もみ
- ②セルフ足もみの復習&足痩せストレッチ

※①もしくは②のみの単発受講も可能です。（その際はお 1 人様¥4,500）

※いずれも玄米甘酒ランチ付き

☆体質改善レクチャーコース（2 名様） お 1 人様 ￥8,000  
慢性的な不調の改善、内臓強化など体質改善に重点を置いたセルフケアの方法を、理論と実践で学ぶ全 2 回のコースです。

- ①座学&セルフ足もみ
- ②セルフ足もみの復習&自力整体

※①もしくは②のみの単発受講も可能です。（その際はお 1 人様¥4,500）

※いずれも玄米甘酒ランチ付き

☆ウォークマットマスターコース（2～3 名様）  
お一人様 ￥3,000

ウォークマットの効果的な使い方を、実践により学んで頂きます。

- ・ウォークマット&セルフ足もみ（約 1 時間）
- ・足チェック、玄米甘酒ランチ付き

## 【ワークショップ Menu】

いずれも 2 名～4 名様で開催、お子様連れOKです。

☆玄米甘酒ワークショップ お一人様 ￥3,000

- ・玄米甘酒の効能、作り方などの説明
- ・作り方デモンストレーション（レシピ付き）
- ・玄米甘酒と甘酒スイーツの試食

☆グルテンフリーおやつ&パン お一人様 ￥4,000

以下の中から 2 種類をお選びください。

- ・米粉パン（米粉 100%のミニ食パン）
- ・米粉蒸しパン

- ・米粉ワッフル
  - ・米粉マフィンケーキ
  - ・グラノーラ
  - ・ココナッツオイルチョコレート
  - ・簡単カスタードクリーム
  - ・簡単葛プリン
- ※いずれも試食&ミニランチ付き

☆玄米甘酒小麦パン お一人様 ￥3,500

お砂糖の代わりに玄米甘酒を使ったパンを、最初の工程から作って頂きます。ご参加頂いた皆様での共同作業となります。ちぎりパン、フォカッチャの 2 種類からお選び下さい。

- ・玄米甘酒を使ったパン作りの説明
- ・パン作り
- ・焼きたてパンの試食&ミニランチ付き

## 【麴 cooking&食 mini レクチャー】

自家製玄米甘酒や塩麴を使ったデモンストレーション形式のお料理教室。2～3 か月ごとにメニューが変わります。詳しいメニューは別紙をご覧ください。

お 1 人様 ￥4,500

- ・デザート含む 4 品のデモンストレーション
- ・食に関するミニレクチャー（例：オイルの選び方など）
- ・試食&レシピ付き

※2～4 名様で開催。ご都合よいお日にちをお知らせください

**Mail:** natura1288@yahoo.co.jp

**Tel:** 090-6930-8345

**HP:** www.ntau0530.wix.com/natura

**Blog:** okinao5.hatenadiary.jp/

（「Natura 足もみ」で検索）