



必ず自然治癒力が高まる

# プロが教える健康法

ゆめばの「流れを感じる(Feel+Stream)」健康法は、全身をくまなくほぐすことで知らぬ間に体質を整え不調から解放される独自の施術です。施術する人がされる人より元気になる健康法を徹底的にお伝えします。



## — 講師紹介 —

# Instructor Profiles

### 宮嶋那十月 Natsuki Miyajima

ゆめば株式会社取締役／ゆめばカレッジ養成講座講師／セラピスト／人材育成



#### 〔資格〕

心導ヒーリングアドバンス、シータヒーリングアドバンス、ラストーンボディベーシック、ラストーンフェイシャル、SPTランプファシリテーター、カラーキャラビーマスター、BSM認定ドライボディセラピスト、BSM認定ボディオイルトリートメントセラピスト

#### 〔経歴〕

1985年生、1998年ゆめばの前身「家庭でできる健康法」のサブインストラクターを務め、体と心を繋げる研修を重ねる。2002年高校に通いながらオープニングスタッフとしてゆめば入社。2007年呼吸と脱力を深め自己免疫力を高める経絡ストレッチメソッド確立。「リラクゼーションストレッチ」を開講し、各カルチャースクール、幼稚園、クラブチーム等で講師を務める。施術では、10年以上ご利用いただいているお客様も毎回お体は変わり、心と体が深く繋がっていることを実感する。心の重さ・体の不調は、緩急を極めたほぐしで細部までアプローチし、心身両面を弛めながら「軽く未来へ向かう1歩」に向けて歩まれるよう全力でサポートしている。

### 池尻彩香 Ayaka Ikejiri

ゆめば株式会社OA事務担当／セラピスト



#### 〔資格〕

ゆめば認定セラピスト、BSM認定ボディオイルトリートメントセラピスト、ラストーンボディベーシック、ラストーンフェイシャル

#### 〔経歴〕

1989年生、19歳の時、カルチャースクール講師の中山と出逢う。2012年ゆめばスクール入校、ゆめば入社、徹底的に自分と向き合う【ゆめば】で、入社後も心や体のあらゆることを学び、心身両面のクセや思い込みなど崩す。施術では、自分の体験をもとに「元気になる！」「バワフルに動きたい！」「家族や大切な人を元気にしたい！」と願いお越しくださるお客様を全力でサポートしている。

### スドブラック愁日 Yuka Sudbrack

ゆめば株式会社マネージャー／ゆめばカレッジ養成講座講師／セラピスト／フィットネスコンサルタント／大阪音楽大学・大阪音楽大学短期大学部講師



#### 〔資格〕

心導ヒーリングアドバンス、日本舞踊名取、シータヒーリングアドバンス、山本ヨガ指導者養成講座認定証取得、整体ボディケアセラピスト、スポーツ整体ボディケアセラピスト、BSM認定ドライボディセラピスト、BSM認定ボディオイルトリートメントセラピスト、リラクゼーション整体ボディケアセラピスト

#### 〔経歴〕

1989年生、2歳から21年間日舞、2004年と2005年高校生ダンス甲子園全国大会出場ベスト8進出、日本のサンパチチームダンサーとしてイベントに多数出演、2008年ゆめば入社。2010年美と健康と笑顔を輝かせるダンスメソッドを確立し、「ポニーダンス」開講、カルチャースクール講師としてダンスレッスン・発表会など開催する。2016年ヨガを取り入れた「新リラクゼーションストレッチ」開講、2017年ダンスとストレッチのDVD作成、2018年ドイツハンブルグにてゆめばハンブルグ店オープン、2020年オンライン講座開講、2021年大阪音楽大学・大阪音楽大学短期大学部ヴォーカルパフォーマンス専攻・コース講師就任。施術では、日常の体の使い方にフォーカスし、さらに心地良く過ごすための生活習慣の見直しやボディメイクのアドバイスを。無意識にってしまった癖や自分では気付けない魅力を心と体から読み取り、今より軽楽しく豊かに過ごせるように全力でサポートしている。

### 杓子有里子 Yuriko Shakushi

ゆめば株式会社広告宣伝部長／セラピスト



#### 〔資格〕

ゆめば認定セラピスト、BSM認定ドライボディセラピスト、シータヒーリングアドバンス、食品衛生責任者、ナチュラルフードコーディネーター、米粉焼菓子Baked sweets WA主宰

#### 〔経歴〕

1984年生、2004年ゆめばスクール入校、2005年ゆめば入社。幼少期より悩んでいた酷い偏頭痛や生理不順などあらゆる不調が、ゆめばで働き学ぶうちにみるみる改善する。入社後も個性を活かして生きることを徹底的に学び、人生が180度変化した。2018年より3年間、産前産後休暇を取る。その間、水引アクセサリーや焼菓子など興味のあることにチャレンジし、2023年米粉菓子「Baked sweets WA」を立ち上げる。心が喜ぶお菓子だと、沢山の方に喜んでいただいている。施術では、自分の体験をもとに「感情が分からない」「元氣だと思込んで」と信じて来られるお客様が、心身をほぐすことで人生を変化させるキッカケになればと願い全力でサポートしている。

# プロが教える健康法習得コース

Required

必須講座

くう～痛い!  
でも気持ちいい!!

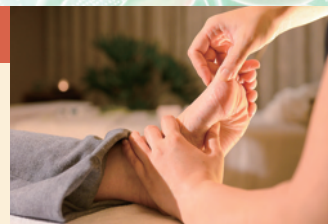
地に足つける痛きもFoot 20分

3時間/2回/ ¥44,000

足指・足裏・足の甲・足首を徹底的にほぐす

ゆめばの健康法は、グラウンディングする体をつくること!

その一番の基礎となるのが足です。足を整えることで脳がリラックスし、内臓が活性化し、深い睡眠がとれ、心に安定と自信がみなぎります。



学びたい部位に合わせて選べるコース



肩・首ほぐしに特化したクイック 20分

4時間/1回/ ¥33,000

肩・腕・首・肘

鎖骨、肩甲骨、腕～手のアプローチで、驚くほど肩・首がほぐれる施術。末端までしっかりほぐすので、もみ返しを起こす心配もなし。頭痛、目の疲れにも効果大



仰向け全身ほぐし 45分

4時間/2回/ ¥88,000

痛きもfoot・膝・股関節・お腹・肩・腕

◆うつ伏せ寝が難しい方、妊婦の方にオススメ

知らぬ間についた体のクセを調整し、ねじれを軽減、股関節や脇腹のリンパや氣の流れを整え、呼吸がしやすい体にする。

更年期障害、50肩などに効果的



頭・首もほぐれるヘッドスパ 20分

4時間/1回/ ¥33,000

頭皮・首・耳

専用ブラシを使った頭皮刺激と頭蓋骨の施術で、頭皮の腫れや頭部に熱がこもって起こる体のダルさ、疲れ、目のかすみ、睡眠障害など短時間で緩和する。深部を緩めることで慢性疲労・ストレスからの脱却。毛根促進も期待できる。



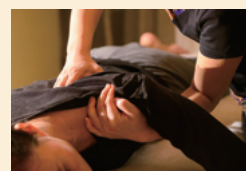
うつ伏せ全身ほぐし 45分

4時間/2回/ ¥88,000

足裏～太もも・仙骨・背骨・背筋・肩・腕

◆緊張の強い方にオススメ

背中に弾力を与える施術で呼吸が深くなり、上質の睡眠がとれやすい体作りになる。仙骨・臀部・背骨の施術で上半身と下半身のバランスを調整し、関節の可動域を広げる。ストレスは背中にたまる。ストレス緩和、腰痛・肩こりに効果的



お腹ほぐし 20分

4時間/1回/ ¥33,000

横腹・みぞおち・下腹部

緊張や不安など心の負担がかりやすい腸に繊細なアプローチで奥深くまでほぐす。緊張状態を緩和し、生命エネルギーの活性化を助け、消化力を向上させ、ダイエットに繋がる。腰の反り、内臓下垂から起こる腰痛解消と予防、便秘解消に即効性あり◎



横向き全身ほぐし 45分

4時間/2回/ ¥88,000

ふくらはぎ・太もも・股関節回り・背筋・脇腹・腕・肩

◆腰痛の方、妊婦の方にオススメ

もっともリラックスできる体勢で全身の施術ができる。上半身の緊張体勢や腰痛にダイレクトにアプローチ。肩や首の繊細な箇所も負担なく施術可能。隠れ脇腹を緩めることで肩まわりの動きが良くなることにより、リラックス姿勢に導くことができる。



足踏み 30分

3時間/2回/ ¥33,000

足裏・足首・ふくらはぎ・太もも・お尻・背中

足裏を踏んで刺激することで、デトックス効果が高まり、全身が脱力し、ストレス・慢性疲労・足の浮腫などを緩和する。うつ伏せに寝転び、足裏全体をほぐすため、体を触られることが苦手な方もリラックスしながら施術を受けられる。セラピストの手の負担が減り、バランス感覚も養われる。



テラヘルツ全身温熱療法 80分

4時間/2回/ ¥88,000

◆細胞が若返る温熱療法

テラヘルツ鉱石の微振動と遠赤外線温熱器で、深部に熱を届けながら免疫力を高める施術。自律神経の機能復活、新陳代謝の促進、生命力強化、交感神経と副交感神経のバランスを取り、痛みなく短時間で不調が改善。テラヘルツと温熱効果で治療力が持続する。リウマチ、ぜんそく、アトピー性皮膚炎、つわりの方に効果大



組み合わせは自由!  
健康家族おすすめセット

元氣コース

痛きもfoot + 足踏み + お腹ほぐし

集中力アップコース

痛きもfoot + うつ伏せ全身ほぐし

ダイエットコース

痛きもfoot + お腹ほぐし + テラヘルツ全身温熱療法

リラックスコース

痛きもfoot + 横向き全身ほぐし

安眠コース

痛きもfoot + 仰向け全身ほぐし + 頭・首もほぐれるヘッドスパ

痛み止めコース

痛きもfoot + 肩・首ほぐしに特化したクイック + 頭・首もほぐれるヘッドスパ