

## YUKA オリジナルダンスエクササイズ **BONITA DANCE**

運動神経系を鍛えるトレーニングをしながら、ラテンからヒップホップ、R&Bまで様々なジャンルの曲に合わせてリズムを感じてみよう！TPOに合わせて、流れている音楽に身を委ね、自然と音楽に楽しめる人生を！ダンスに憧れが強い方こそオススメのプログラムです♪

♪ **レッスン内容** 90min/¥5,500- ♪  
ストレッチ/リズムトレーニング/ダンスエクササイズ/マッサージフォロー付ストレッチ  
【場所】スペースRカフェ地下1階（JR芦屋駅南口から徒歩5分・出張可）



### その他のプログラム

毎月開催決定！

- KIDS ダンスレッスン 45min/¥3,300-
- リズム強化トレーニング 45min/¥5,500-
- YOGARETCH(ヨガレッチ) 90min/¥5,500-
- コーディネーショントレーニング ラダーワークショップ 45min/¥5,500-
- ステージパフォーマンス マンツーマンセッション 45min/¥8,800-

## 7月末まで限定！贅沢トリプルキャンペーン

- 01.**  **全身オイルトリートメント 90分** 通常 ¥19,800- → **¥14,800-**  
全身を余すことなく上質オイルでほぐし整える極上トリートメント  
リピーター多数の人気メニュー！！（お子様・男性もご予約可）
- 02.**  **オプションメニュー**  
**背面オイルトリートメント 30分** 通常 ¥6,600- → **¥3,300-**  
いつものメニューにプラスワン！背面に特化した贅沢オイルケア
- 03.**  **オプションメニュー**  
**経絡ストレッチほぐし 30分** 通常 ¥4,400- → **¥3,300-**  
1人ではできない深層ストレッチ+ほぐしサポート付きで新感覚を味わえます  
苦手意識を持たれている方こそ受けて欲しい！

👉 **お客様の声** 「キャンペーン中は何回も受けていいのが嬉しい！！」【全身オイル】「背中が弛んで呼吸しやすくなった」「足が紙みたいに軽くなった」「保湿された素肌を触るのが気持ちいい」「体のねじれがじつり整えられ、可動域がひろがった」  
【背面オイル】「ドライメニューとの組み合わせでいつもと違う脱力感を味わえた」「オイルがどンドン吸い込まれていき、肌がこんなに乾燥していたのかと驚いた」「オイルを受けた日の夜はいつもよりグッスリ眠れる」【ストレッチ】「普段から自分では出来ているつもりだったストレッチがいざやってみるとおもしろいほど出来てなかった」「ストレッチ中のフォローがあると全然違う！知らない間に汗だく💦 その後のマッサージでさらにほぐれてスッキリした」「マッサージとは違う感覚に体が喜んでた」



＼ハロー！学生！／  
『学生割引』スタート!! 応援します!  
頑張ってるけど空回り・・・  
そんな若者たちよ、体と心を整えて未来へ輝け!!  
学生証提示で通常価格より **20% OFF!**

アヲフォーのひととき  
なつき  
**那十月** 大阪万博で40歳のバースデイを迎えました🎂楽しみにしていた40代。何がしたいかな！？と考えていたところ、ふと20代の頃に10年間講師として続けていた“リラクゼーションストレッチ”講座を再開したいかも！と思いつきました。グループではなくマンツーマンでの時間で【脱力を知る】を目的とし、個々が“私らしくていいんだ”と気づきあえる時間をもう一度作ります。洗練されたラグジュアリーとはまた違い、体育会系プランで考案中！どうぞお楽しみに😊 @yumeba\_nacchan\_manaca



あやか  
**彩香** 5月末から大阪関西万博に行き始めて早6回♥初めて知る国も多く、いろいろな文化に触れられ毎回新しい発見と共に、日本にいながら1日で何カ国も海外旅行出来る幸せを楽しんでいます🌟ようやく行けた人気のヘルスケアパビリオンでは25年後の自分をAIが作成してくれるのですが。。61歳の私はこんなに老けてないはず🥰💧なぜこんなに老けてしまったのかは謎ですが、このAIの読みを覆すためにも今から意識高めに毎日自分磨きを続けます！



ゆうか  
**愁日** 8年ぶりにボニータダンスが復活しました！お互いに笑い合いながら運動することはとても気持ちの良い時間です。リズムを感じながら体を動かすことによって自分の枠を外し、解放し、新たな自分を発見する時間でもあります。ダンスを通して心と体のカウンセリングにも繋がります🌟手も足も出なかったのが、続ければ続けるほど驚く成果が見られ、体内から若返られる皆さんの姿に勇気もらっています！



### manaca からのお願い

- 🗨️ 施術中は留守電になります。「お名前・ご用件」を残してください。折返しご連絡いたします。折返しのご連絡は、個人携帯からの場合がございます。その際はメッセージでもお返事いたしますので何卒よろしくお願い申し上げます。当日中に返信がない場合は申し訳ございませんが、再度ご連絡をお願いいたします。
- 🗨️ お客様のご希望日時に沿うため、ご予約はお早めをお願いいたします。時間外の受付も可能です。