

祓いの風で邪気を吹き飛ばし 福を呼び込む

新春から運氣爆上げするわよお〜↑↑

10 分オプション キャンペーン

バイタリティーワンドはパルス電磁波とテラヘルツ波の風で細胞を刺激するアイテム！優しい温風が一気に体をリラックス、そして浄化してくれます☆  
体の内側から活性化し、2026 年いい運氣を呼び込みましょう！

仰向けバイタリティー10 分 500 円

皆様に大変喜ばれている 2 回もお得な！

ゆめば 25 周年 8,800 円キャンペーン！ご利用まだの方は 1 月中に是非♡

【A コース】波動量子ドライメニュー 全身 90 分(テラヘルツ温熱器使用)

【B コース】TeraP-90 + 波動量子ドライ横向き 30 分 + 音響免疫チェア 60 分

manaca オリジナルレッスン YOGARETCH - ヨガレッチ -



1 レッスン 60min/ ¥4,400-

1 月 26 日(月)・2 月 16 日(月) / 11:00~12:00

【内 容】・経絡ストレッチ(マッサージフォロー付)・やさしいヨガ  
・呼吸法・セルフケアのアドバイス

【講 師】那十月 / YUKA

【場 所】波動量子スパ manaca



お客様の声

永田様 (尼崎市/ 50 歳)

めちやくちや身体も心も解されました♡♡♡やっぱり最高最強です  
私は長年本当にコンプレックスだった反り腰が 17 年前に開講したばかりの、なつき先生のリラクゼーション  
ストレッチを受けてから、するすると治ったんです!! 身をもって辛かった痛みやコンプレックスを解消して頂い  
ただけにより多くの方々に広まって欲しいと心から願っています!! なので本当に本当にストレッチ講座の再  
開は私にとってめちやくちや有難いことなんです💖💖💖💖💖 本当にありがとうございます m(\_ \_)m  
そしてどうぞこれからもよろしくお願いいたします m(\_ \_)m

ダンス未経験者大歓迎

YUKA オリジナル ダンススクール

BONITA - ボニータ -

【内 容】・リズムトレーニング・ダンス&ムーヴ・経絡ストレッチ(マッサージフォロー付)



【講 師】YUKA

大人クラス (中学生以上) 1 レッスン 90min/ ¥5,500-

1 月: 9 日(金)・17 日(土)・20 日(火)・31 日(土) / 11:15~12:45

KIDS クラス (3 歳~小学 6 年生) 1 レッスン 45min/ ¥3,300-

1 月 16 日(金)・2 月 20 日(金) / 16:00~16:45



ヨガレッチ/ボニータダンスのお申込み  
お問い合わせは公式 LINE から  
登録時にお名前・希望レッスンを  
送信してください

アラフォーのひととき



ゆうか  
愁 日

私の人生の半分を育ててもらっている  
シンガー-KIKO さんとのコラボ☆長年この方  
の歌で踊りたい!と願い続け、クリスマスイヴ

に夢が叶いました! 表舞台に立  
つのは約 10 年ぶりほどです。  
生演奏なので、どんな音にも反応  
できるよう、練習に練習を重ねまし  
た! 自分の表現力とずっと向き合  
ってきました。原曲ともしハーサルで  
聞いた音とも全く違う。本番はさら  
に音の表現が変わるのです。

「自分はここまでじゃないか? いや

まだまだ超えられる!」と、出演直前まで  
自分の体を叩きまくり、自分を信じて奮  
立たせました! 今できることの実力を、歌  
と音とお客様のリアルなパワーに私の体は  
突き動かされました! 今まで踊ってきた  
人生で、一番幸せを感じた時間でした。  
最高のクリスマスプレゼントとなりました💖



特別なこの日足を運  
びいただきましたたくさん  
のお客様、本当にありがと  
うございました!! まだまだ  
成長します!!



@dance\_school\_bonita

なつき  
那十月

ゆめば 25 周年目を迎えた昨年は  
私たちが大切にしてきたことをスタッフ  
皆で何度も話し合い確認しました。

そして、ゆめばカレッジを充実させ、

心と体の“ピンピンコロリ”を目指す仲間を作ろう!

広げよう!と決めました。そのタイミングで、昨年ラ

ストに思わぬ形で新講座が開講しました! カレ

ジの幅が広がり、当初から持っているモットー【家

庭に一人“ゆめば”】が達成します。2026 年か

更に各講座で、私たちができる社会貢献を進め

ていきます!! みなで一氣に底上げだ!

👏おぉおー👏

@yumeba\_nacchan\_manaca

あやか  
彩 香

夏からスタートした養成講座 6 回目で、  
話すこと・一歩踏み出すことを怖がってい

た、人と目を合わせるのが苦手だった、と気づきました。それま

でも自分を理解している“つもり”、向き合っている“つもり”でし

た。が今回芯の部分で腑に落ち、一氣に解き放たれました。

「私ってこんなにおしゃべりだった! 次次と言葉がでてる! 話

すことが楽しい!」意識をそこに向けるだけで、身も心も変化

は一瞬! 自分次第でより良くてできることを体感し、今も未来

も変化していく自分を想像することが楽しみになりました。

この体感“ゆめば”だから得られるものばかりです。この経

験を存分に活かし、光輝く未来を創り上げていきます!

そして、お客様に喜んでいただけるよう、技術向上含め、益々

精進していきます! 2026 年もよろしくお願いいたします💖