

- ラグジュアリープラン -

Luxury plan

プラン誕生2周年を記念して

特別感謝キャンペーン ¥55,000- → **33,000-**

2026年5月末日まで

★メニュー (¥66,000相当/約6時間 manaca 空間をご堪能いただけます)

TeraP-90 30分 → ラストーンセラピー120分 → 音響免疫チエア90分

→ フェイシャル&ボディエステ60分 + 軽食&プレゼント付き

体と心に集中する 気付きと感動の極上プラン

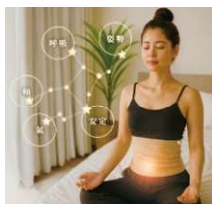
「スイートルームのような空間で心置きなく自分の世界に没入し、身も心も浄化されました」
「自分の癒しの為に時間を使うことで自分の体がここまでほぐれて軽くなるんだと知って感動しました」
「心も体も軽くなり、前向きな気持ちになったことがとても嬉しかったです！」「まるで天国にいるような気持ちでトロトロになりました」「異空間に來たようで、旅行の1つとして組み入れたいです」

大人気のマジカルシリーズに新商品が仲間入り！

🌟 **温め×包み×共鳴の波動で丹田を整えるマジカルハラマキ！**

マジカルハラマキは、【天地】のエネルギーを繋ぎ、氣のめぐり・血流・姿勢・自立神経のバランスを整えます。シルク100%で縦に長いのでズレる心配なし！素肌着用でもそれを感じさせない心地よさ🌟電磁波除去にも効果大！フリーサイズ/17,600yen

🌟 **スタッフの体感【骨盤が立ち、姿勢が整う・生理痛や腰痛緩和・下半身がスッキリする等**



アラフォーのひととき

なつき
那十月

私が21歳の時に立ち上げたリラクゼーションストレッチ。様々なカルチャースクールで開講していましたが、出産を機にお休みして10年ぶりにmanacaで復活！同じタイミングで長年ストレッチを愛してくださっているお客様から「なんで、なっちゃんのスストレッチはここまで弛むのか、体も心も深く空っぽになるのか・・・それを知りたい！」と告げられました。私は中学生の頃から、カウンセリングが言葉だけに頼る世界に疑問を持っていました。言葉がなくても楽になる生き方を伝える、気付きの場を創りたいと考えていました。この度「心導ストレッチ指導者養成講座」と命名し、新講座を立ち上げました🌟ストレッチはゆめばの原点です。それを皆様に伝える機会ができたこと本当に感謝しています。養成講座は私の学びの場でもあります。誰もが解き放たれ、本来の自分に戻る空間を皆様と共に創り上げていきます！



@yumeba_nacchan_manaca

あやか
彩香

1月の心導カウンセラー養成講座は“自分の好きを知る”がテーマでした🌟まずは部屋の写真を撮り、チームに公開！一見キレイに見えても、部屋全体をみると押し入れやベッド下に「これでもか」というほど物が溢れかえっている。その中に“自分が好きなもの”は飾らずに見えない奥に大事にしまっていました。なっちゃんに「その好きってホンマに今好き！？」って何度も何度も聞かれ、過去に好きだったものだと思えました。そこから潔く全て処分。部屋に空気が通ると、体中にも空気が通りスースーして寒くなりました🌟。「よくここまでため込めたなあー！」と爆笑しながら、心までもがスッキリしていきました。物に執着していた自分を知り、それを手放したことで得たエネルギー🌟これからどんどん発揮していきます！



ゆうか
愁日

昨年の大きなエネルギーのまま勢いよくスタートした2026年！パワー満タンでじっとしていられず、年末年始も動き燃え続けていました🔥年明けからはmanacaへほとんど顔をみせず、毎年2月に開催される大学卒業コンサートに全集中！！超満員御礼で無事大成功し、鼻高々に先生方と喜び合いました🎵昨年3月育休が明け、本格的にダンスとストレッチ講座開講・養成講座等のチャリ作り・YouTube編集・振付制作・ダンス一復帰でライブ出演…。ダブルワーク・いやトリプルワーク？！いや…😅限界を作らず、ノンストップで駆け抜けました！今年も自分への挑戦がたくさんあります🌟忙しいを言い訳にせず、自分らしく🌟波乗りサーファー🌊のように新年度も楽しく羽ばたきます！

@dance_school_bonita



ゆめば オリジナルレッスン

細胞をシャッフルして！ になりたい私に💖

BONITA DANCE



大人クラス (中学生以上) 1レッスン 90min / ¥5,500-

3月: 6日(金)・14日(土)・17日(火)・28日(土)

4月: 10日(金)・18日(土)・21日(火)

11:15~12:45

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

3月13日(金)・4月17日(金) / 16:00~16:45

【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 【場所】スペースRカフェ地下1階 (芦屋茶屋之町通)



ヨガレッチ



1レッスン 60min / ¥4,400-

3月16日(月)・4月20日(月)・5月18日(月)

各日 11:00~12:00

【内容】・経絡ストレッチ(マッサージフォロー付) ・呼吸法 など

【講師】那十月 / YUKA 【場所】波動量子スパmanaca

