

スタジオレッスン ☆予約優先		美容プログラム ★完全予約制	
Yoga	自分の身体と向き合い、筋肉や関節の緊張を解きほぐし細胞を若返らせ身体を目覚めさせていきます。心も身体もゆったりと緩める時間も大切です。	フェイシャルエステ	各種コースあります。もちろんブライダルもお受けいたします☺️メンズコースあり。お友達、恋人、夫婦でぜひご来店を。
ピラティス	インナーマッスル(深層筋)を使い、適切な筋バランスを保ち日常生活動作を高め、バランスと体幹部の安定性を向上させるセルフケアボディセラピーです。		ラジオ波で脂肪を撃退！！暖かいヘッドでマッサージし、硬くなった筋肉・脂肪をほぐしていきます。 【禁忌事項がありますので担当者にご確認ください】
ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	タイに古くから伝わる健康体操で『タイ国保健省』により正式に認められた伝統医学のひとつ。仙人体操とも呼ばれ、誰でも簡単に行え、歪み・コリ・むくみの改善、リンパの流れを促進デトックス効果、自己免疫の強化、柔軟性向上などがあります。	スーパーナチュラル	ハワイアンロミロミトリフレクソロジーを合わせたオリジナルメニューになります。アロマの香りの中安らぎのひとつをどうぞ。
美ボディEX	“美しいからだ、を維持するのに必要な筋肉を鍛えることで、バランスの取れたボディラインを作っていきます。	オイルリフレ	
健康体操	楽しみながら身体を動かして健康を維持しましょう。初心者の方でも無理なく行えます。	Dietコース ★完全予約制	
お腹シェイプ	その名の通り、お腹をシェイプ！！	ダイエットコース	ダイエットが痩せる為のプログラムを個人個人作成し、食育・運動・エステプログラム全てを導入してダイエットのサポートを全スタッフ対応します。何をしても痩せられなかった方、ぜひ！！
アロマストレッチ	アロマの香りに癒されながら、ストレッチを行います。		
骨盤/腰痛改善ストレッチ	骨格の中心となる骨盤の歪みを整えることで、身体の歪みが整い腰痛や膝痛なども軽減されていきます。さらに！腰回りをシェイプし、すっきりボディに！！	セラピー ★完全予約制	
ポル・ド・ブラ	ゆったりとした音楽に合わせて行うダンスコンディショニング。立って行うピラティスです。	※当スタジオの施術行為は、治療目的とした医療行為ではありません。	
フィットネスHULA	HULAのステップとハンドモーションを使用した有酸素プログラムです。心地よいハワイアンソングに癒されながら、シェイプアップをしましょう♪	アロマタッチ	doTERRA社の100%純粋で高品質な8種類のエッセンシャルオイルを用いたメディカルアロマセラピーです。※
シェイパーDANCE	ヒップホップの音楽に合わせてリズムカルに身体を動かしながら、シェイプアップをしていきます。	ボディセラピー	身体を『さする・ゆらす』ことにより、全身をほぐしていきます。 【施術を受けることができない場合がございます。担当者にご確認ください】※
ランナーズ教室	体幹部のトレーニングや身体を傷めない正しい走り方のフォーム、走れないときの筋力トレーニングなどを伝授していきます。	整体	身体を整えて(整体)、健康な正しい身体(正体)を回復させるすべての手技療法です。肩こり、腰痛、頭痛などの方に特にオススメです。 【施術をしてはいけいない疾患もございますので、担当者にご相談ください】※
ウォーキング教室	楽しく歩く！ことをモットーに歩き方の初歩からお伝えします。ランニングの敷居が高い方、運動不足の方にはぴったりのエアロビクスエクササイズです。	耳つぼセラピー	ツボを刺激しリフトアップから体質改善まで、身体の内側から《美くなる力》を呼び覚まします。耳つぼを使用した、安心で手軽な施術です。 【施術を受けることができない場合がございます。担当者にご確認ください】※
天空大河	新しい格闘技エクササイズが遂に登場！ 様々な格闘技が練りこまれた新感覚体感型アクションプログラム。 まずは、体感してみてください♪		
プライベートレッスン	先生を独り占めしませんか？ お客様各個人に合わせたレッスンのご提供。お友達とレッスンを受けて頂く事も可能です。(3人まで)	ジェルネイル ★完全予約制 ☒ nail@bebody-punana.jp	
SCHOOL【月謝】		ハンド・フット共に施術可能。ネイルケアのみでもOK！お気軽にお問合せください。	
HIP-HOPクラス	キッズクラス(3才~12才)・ジュニアクラス(中学生)	シルキー【脱毛】 ★完全予約制	
HULAハラウ	親子HULA & Keikiクラス開講！ 大人クラス開講準備中	女性から男性のヒゲ脱毛も行っております。	