

## 心と身体を整える 若よもぎ蒸しメニュー表

(蒸し時間40分)

初回体験蒸し ※下記いずれか1つ選択、併用不可、所要時間約1.5H

- 改・美・艶の草から1種 ￥6,000円 (通常価格より500円OFF)
- 改・美・艶の草3回セット ￥17,000円 (通常価格より1,500円OFF)
- 本気の引き締め草 ボディC1回 ￥11,000円 (通常価格より1,000円OFF)

## 2回目以降の方

### -ドロップイン-

- スタンダード蒸し1回(改・美・艶) ￥6,500円

まずは若よもぎの良さを実感してみたい方、比較的症状が軽い方の体質ケアとして最適です。皮膚炎、アレルギー、花粉症、不眠、月経トラブル、肌ケア、むくみなどへのアプローチに。

- プレミアム蒸し1回(オーダーA・オーダーB) ￥7,500円

内臓から働きかけて自律神経を整えるプレミアムの草です。睡眠改善&メンタルケアにより、自律神経の乱れ、体臭、鬱症状、婦人科系トラブル、更年期症状などにアプローチ。

- 本気の引き締め蒸し1回(ボディC) ￥12,000円

筋肉に直接働きかけ、ボディメイクをもっとも効率的に行うことができる草。代謝を上げて本気で痩せたい、シルエットを綺麗にしたい方限定です！

### -お得な回数券-

- スタンダード蒸し3回セット(改・美・艶) ￥16,000円

比較的症状が軽い方の体質ケアとして最適です。皮膚炎、アレルギー、花粉症、不眠、月経トラブル、肌ケア、むくみなどへのアプローチに。

- 体質ケア蒸し7回セット(改・美・艶・A・B・C・SP) ￥46,500円

スタンダード、プレミアムの草に加えて、全ての種類の若草を絶妙なバランスで配合したSP(スペシャル)の草が無料でセットになったお得なバラエティ蒸しです。根本的な体質ケアに。

- 究極の美肌蒸し6回セット?(美3回・改2回・艶1回) ￥37,000円

お肌のシワ、シミ、毛穴にアプローチし、内から発光する究極の美肌を手に入れたい方におすすめです。

- 本気の引き締め蒸し6回セット(C5回・A1回) ￥60,000円

ボディメイクをしている方向けの最強の引き締め草ボディCに、プレミアムの草オーダーAをセットに組み込んだプラン。とにかく効率よく身体を変えたい方におすすめ。

### -オプション-

- ピラティス(20分) ￥3,500円

若よもぎ蒸しで筋肉の不要な緊張や強張りが取れた後にピラティスを行うことで、バランスの取れた状態の身体をキープしやすくなります。おすすめはボディCとの組み合わせ！

※ピラティス体験レッスン1時間(初回体験料6,000円)を終了された方限定のオプションメニューです。

## 若よもぎ蒸し施術の流れ

---

### STEP 1>>カウンセリング

現在の体調や改善されたいことをお伺いし、最適な草の種類や組み合わせをご提案致します。より効果を実感していただくため、BEFOREのお写真をお撮りすることがございます。お食事は施術の1時間前までに済ませてご来店ください。

### STEP 2>>お着替え

草の種類が決定したら、施術の準備です。着用している衣類・アクセサリ類を全て脱いでいただき、専用のてるてる坊主のようなマントにお着替えいただきます。生理中の方には紙パンツとオーガニックコットンのナプキンをご用意致します。

### STEP 3>>よもぎ蒸しスタート

お着替えが終わりましたら、よもぎ蒸しスタートです。真ん中に丸い穴の空いた黄土椅子の上にお座りいただき、椅子の下から上がってくる蒸気を全身で浴びていただきます。蒸し時間は30～40分。お水をたくさん飲みながら、気持ちの良い蒸気でじんわりと温まりましょう。苦しくなればマントを頭まですっぽりと被り、お顔や髪全体にも蒸気を当ててあげるとGOOD！  
その際、できれば携帯電話などはOFFにして、静かにご自身のお身体に向き合う時間にしましょう。

### STEP 4>>よもぎ蒸し終了

蒸し時間が終了したら、全身の汗をタオルで拭き取り、お着替えしていただきます。BEFOREの写真との比較のため、AFTERの写真をお撮りする場合がございます。

### STEP 5>>ご帰宅後

よもぎ蒸しをされた日は、その日のうちにシャワーでしっかりとお身体を洗い流してください。よもぎ蒸しによって剥がれた肌の古い角質を取り除くためです。無添加の石鹸やボディーソープをご使用いただくと尚GOOD！  
また、その日は身体の巡りが大変良くなっていますので、暴飲暴食は避け、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。

## ご注意事項

---

若よもぎ蒸しは美容目的の草を使用しており、医療行為や治療を目的としたものではありません。以下の症状等がある方はご利用いただけませんので十分にご注意ください。

- ・ 持病がある方
- ・ アトピーの方
- ・ 心臓疾患・脳疾患・高血圧の方
- ・ 医師から入浴・運動の制限がかけられている方