



今年は湿度の高い日が多く、蒸し蒸した状態が長く続いたように感じます。暑さが落ち着いてきても、湿度や朝晩の気温差などで、

「体が重い・だるい」「足がむくむ」「胃腸の調子がスッキリしない」「なんとなく疲れが抜けない」

そんな不調を感じることはありませんか？
足裏をゆっくり刺激して、リラクゼーション時間を作ってみましょう。

1 腎臓・輸尿管・膀胱

足裏の中央～土踏まずにある反射区。
湿度が高い時期に気になる足のむくみや重だるさのケアに。
「夕方になると靴がきつい」「足がパンパンに感じる」
そんな方にもおすすめ。

2 胃・十二指腸

土踏まずの上部にある反射区。
季節の変化や食生活の乱れなどで、胃腸が疲れている時に。
食べ過ぎた後だけでなく、
「最近、胃が重い」と感じる時にも、やさしく刺激してみましょう。

3 大腸

- 右足・土踏まず外側（上行結腸）
かかと→親指付け根へ縦に流す
 - 右足・土踏まず内側（横行結腸）
外側→内側へ横に流す
 - 左足・土踏まず内側（横行結腸）
外側へ横に流す
 - 左足・土踏まず外側（下行結腸）
親指付け根→かかとへ縦に流す
 - 左足・かかと前方（直腸・肛門）
やさしく押す
- 生活リズムや水分量の変化などで、
お通じが気になる時のセルフケアに。

4 腹腔神経叢

足裏の中央付近にある反射区。
季節の変わり目に、なんとなく落ち着かない・疲れやすい
という時に、リラクゼーションを目的としたケアとして。
深呼吸しながら、ゆっくり押してみましょう。

5 副腎

足裏の中央、腎臓のすぐ上にある反射区。
疲れを感じている時のリフレッシュに。

- 1 腎臓・輸尿管・膀胱
- 2 胃・十二指腸



- 3 大腸
- 4 腹腔神経叢
- 5 副腎



おかげさまで
25周年

25周年キャンペーン

100分コース **¥11,000** (税込)
(通常価格 ¥14,300)

3種類まで組み合わせ自由!

☐ 角質ケア
 ☐ 爪ケア (巻き爪カットOK)
 ☐ リフレクソロジー
 ☐ オプション (1種類まで)

お一人様1回限り

日頃の感謝を込めて
25周年限定の
特別コースをご用意
しました。

11月のご予約受付中!

ネット予約は10月15日からです。
お早めのご予約がおすすめです。