

# REFRESH ROOM

リフレッシュルーム  
M's

## MENU メニュー

### 基本メニュー

肩つぼ / 10分 1,100円

首や肩に溜まった乳酸を取り除き、血行を良くします。肩こり、背中のハリ、五十肩などの症状でお悩みの方に。

頭つぼ / 10分 1,100円

目の疲れ、ストレスを取り除き、血行を良くします。偏頭痛、睡眠不足でお悩みの方に。

腰つぼ / 10分 1,100円

腰の筋肉の緊張をほぐし、血行を良くします。仕事や食事などで長時間同じ姿勢をする方、腰に痛みや違和感のある方に。

足裏つぼ / 10分 1,100円

足の裏は第2の心臓と言われています。臓器のつぼを刺激して全身を活性化させます。足裏の筋肉をほぐすことにより足のむくみ、冷えなどを解消します。扁平足や足のむくみ、冷え、ハイヒールを履かれる方に。

### オススメコース

おやすみコース / 30分 3,300円

肩や頭にあるつぼを刺激することにより、眠気を誘います。日頃から家や旅先などで眠れない方に。

両腕らくらくコース / 30分 3,300円

肩や両腕のつぼを刺激することにより、疲れ、だるさを解放します。手が上がりにくい方、腕が重たい方に。

両足かるかるコース / 30分 3,300円

腰や足裏のつぼを刺激することにより、疲れ、だるさから解放します。旅先で歩きつかれた方、下半身が重たい方に。

しゃきっとコース / 30分 3,300円

膝や足裏にあるつぼを刺激して痛み、だるさから解放します。立ったり座ったりで膝が痛い方、O脚の方へ。