

和結ノ間サービスの全体像

もまないほぐし屋 彦根城下 和結ノ間(なごみのま)

ほぐし

30～90分の時間制
もまずにほぐすだけのサービス
&ドライヘッドスパ

一般価格

LINE 会員価格
シニア価格

30分	3,300 円	3,000 円
60分	6,000 円	5,500 円
90分	8,800 円	8,000 円

ドライ
ヘッドスパ
(30分程度) **3,300 円** **3,000 円**
ほぐしとのセット価格 500円OFF

※全て税込価格です
※シニア 65 歳以上 (初回証明書必須)

- ・公式LINE会員登録で会員価格
- ・65歳以上も会員価格

痩身

トランスビートを使った
痩身サービス

痩身：マシンのみ 30 分
.....6,600 円
マシン(30分) + ほぐし(15分)
.....7,700 円

- ・マシンのみ、+ケアが選べる
- ・回数券あり
- ・モニター制度あり

回数券

1枚30分の回数券
ほぐし、ヘッドスパにて使用可

1枚30分のチケット
(購入者以外使用可)

4 枚	10,000 円	(有効期限 2ヶ月)
8 枚	18,000 円	(有効期限 4ヶ月)
12 枚	26,000 円	(有効期限 6ヶ月)

整体

特別メニュー

骨盤の調整 (全身) : 45 分
.....5,500 円
骨盤の調整 (下半身) : 20 分
.....3,500 円
筋膜の調整 (上または下半身)
.....骨盤調整 + 1,650 円
筋膜の調整 (全身)
.....骨盤調整 + 3,300 円
整顔.....+ 2,750 円

慢性痛、睡眠 : 60 分
.....5,500 円

- 慢性痛は川嶋のみ可能
- 睡眠改善は川嶋、北脇のみ可能

物販

各種物販を取り扱う

- ・かぐアロマ
- ・ぬるアロマ
- ・のむアロマ
- ・ストレートネック矯正 & セルフケア枕
- ・ホットアイマスク

スクール

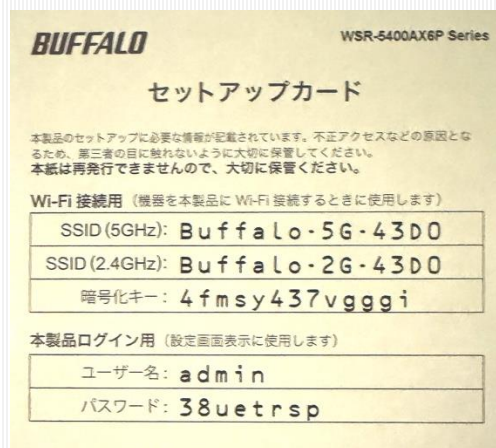
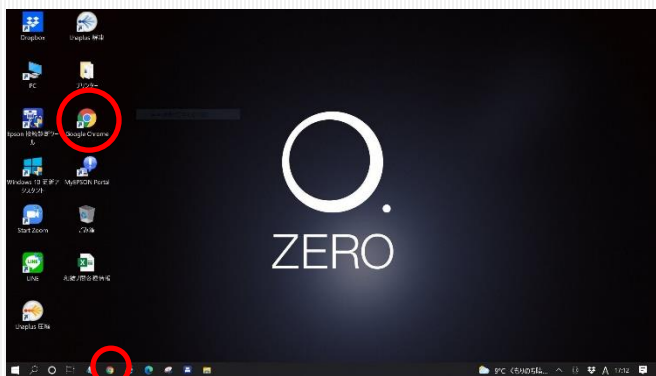
目的に合った技術指導、ディプロマ発行します(開業可)

- ・ベーシック:もまずにほぐす基本的技術(スタッフはベーシック取得者)
- ・アドバンス:症状など改善目的の技術習得
- ・プロフェッショナル:アドバンスに経営サポートがつきます

※全てにおいてアロマ代理店権利取得可能

パソコン

Wi-Fi



画面が立ち上がったら
「Google Chrome」ブラウザをクリック

予約



- 予約サイト「RESERVA」(レゼルバ)
 - 予約管理→予約確認→予約カレンダー
 - 予約登録
 - 予約不可登録
- ※自分の予約不可登録を
勤務時間に合わせて
1ヶ月以上前に行う

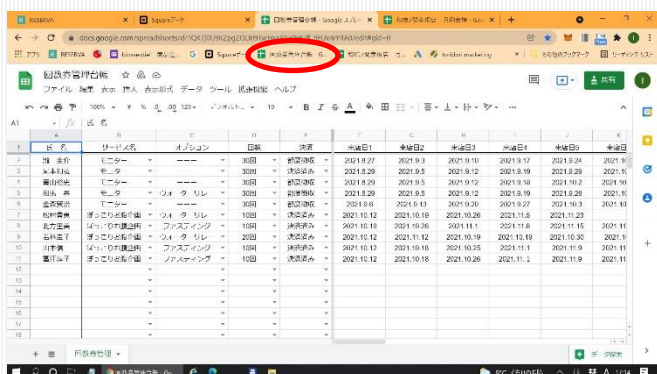
売上



- 会計サイト「Square」(スクエアー)
 - 「お取引」
- 1日ごとの売上確認

日	売上	売上	売上
2021/11/11	12,237,446	12,237,446	12,237,446

回数券管理



- 回数券管理台帳

【はじめて】
氏名、サービス名、オプション、回数
決済、来店日を入力する

【2回目以降】
来店日のみを入力する

勤務時間管理

勤怠入力フォーム

勤怠時間を入力してください。

yuruyakadou@gmail.com [アカウントを切り替える](#)

共有なし

* 必須の質問です

氏名 *

選択

この質問は必須です

勤怠項目 *

☒ 出勤

☐ 休日

☐ 有給

☐ 代休

☐ 欠勤

☐ フレックス

☐ 直行/直帰

☐ 在宅

☐ その他

訂正した日付

新規入力の場合は空欄で構いません。

日付

年 / 月 / 日

開始時刻 *

時刻

:

終了時刻 *

時刻

:

休憩時間

時刻

:

備考

回答を入力

送信

フォームをクリア

「勤怠入力フォーム」を開く

「自分の名前」を選択する

「出勤」を選ぶ

日付を入れる

時間を入れる

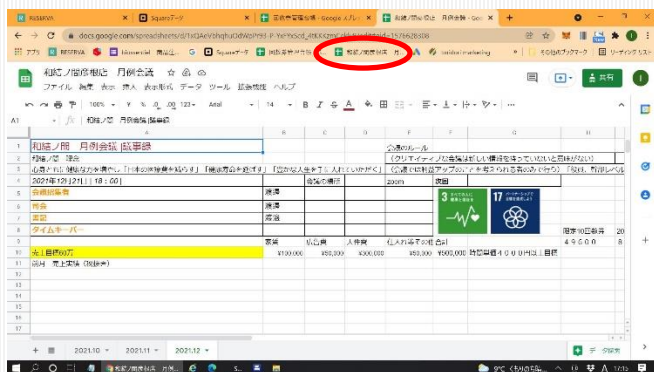
「備考」あれば入力



「送信」する

※出勤のたびに毎回
必ず提出してください。

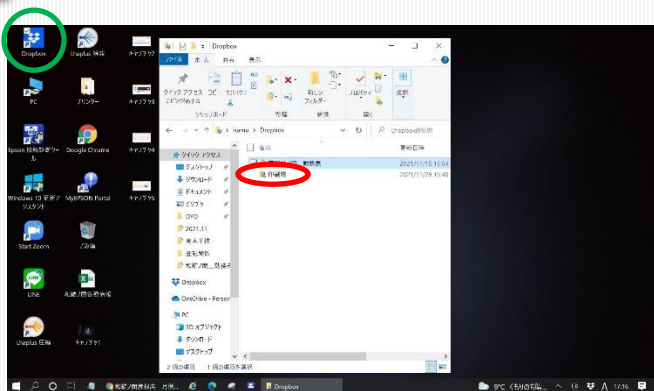
月例ミーティング



月例会議 議事録

- ・自分が担当するものを確認する
- ・議題に挙げたいものがあれば内容を書き込んでおく
- ・議題内容を自分なりに考えてみる

印刷物

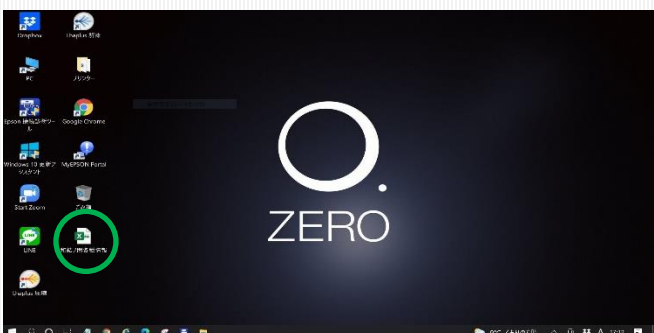


Dropboxを開く

「印刷物」

業務に使用する印刷物関係が全ては入っている。
必要なファイルを開き「プリント」するとバックヤードのプリンターから出てくる

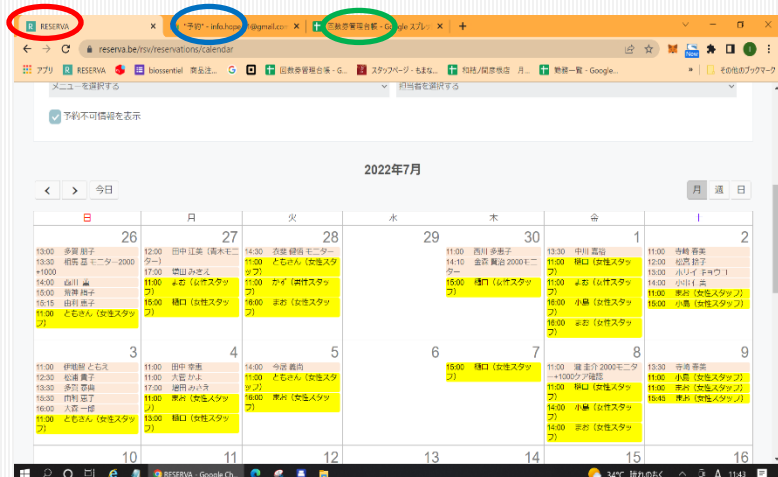
和結ノ間各種情報



「和結ノ間各種情報」

ID・PASSなど業務上必要な場合がある情報が全て入っている

パソコン画面



予約サイト「RESERVA」(レゼルバ)

Gメールの予約フォルダ

回数券管理台帳

※上記の通り、常にかいておくこと。

- 定期的に更新すること
- 受信したら、常に内容確認必要
- “回数券管理”欄参照

日報

〇〇月〇〇日
担当: 〇〇、〇〇

今月合計売上: 〇円
今月合計次回予約数: 〇件
今月合計施術数: 〇件

当日次回予約獲得数: 〇件
当日施術数: 〇件

来客数 & 売上
TB 〇件 〇円
ほぐし 〇件 〇円
アロマ 〇件 〇円
その他 〇件 〇円

合計 〇円

今日の報告

★お店のリピーターに
なっていたくために
意識したこと

★メディカルアロマの
提案において意識したこと

★和結ノ間を知っていただく
ために意識したこと

★共有事項

★備品切れ、在庫不足状況

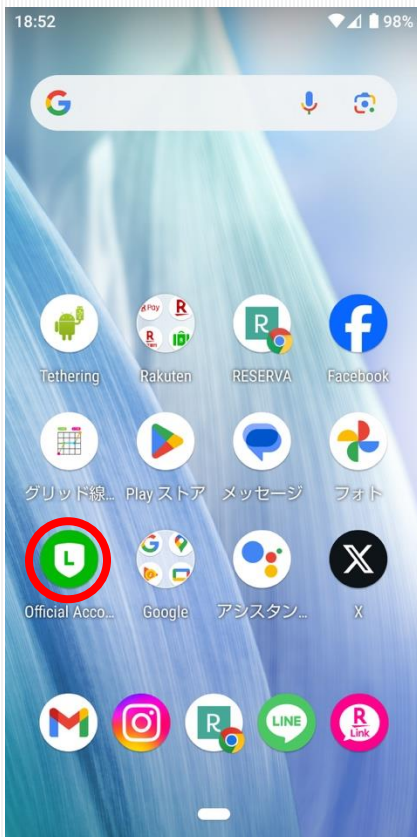
自分が勤務した日は
左の内容で「和結ノ間セラピスト」
LINEグループに投稿する。

件数と売上の項目は
おおまかなジャンルで書いてますが
より具体的に書いてもらえると
掌握しやすいのでありがたいです。

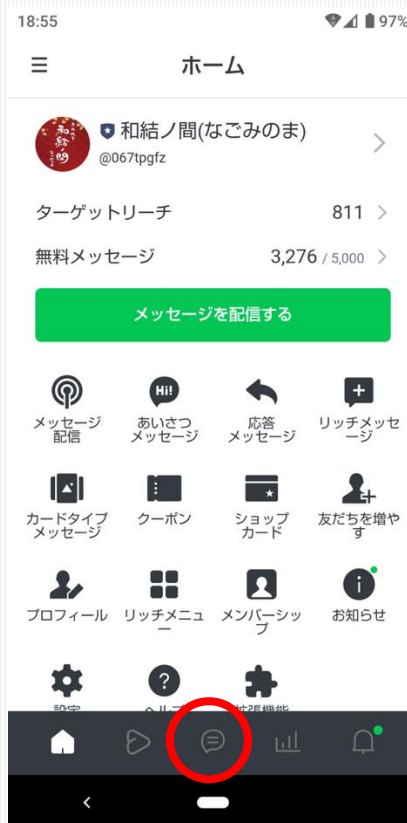
可能であれば意識したこと3つ
について教えてください。

共有しておいた方がいいこと
質問も含めて書いてください。

公式LINE表示名変更手順



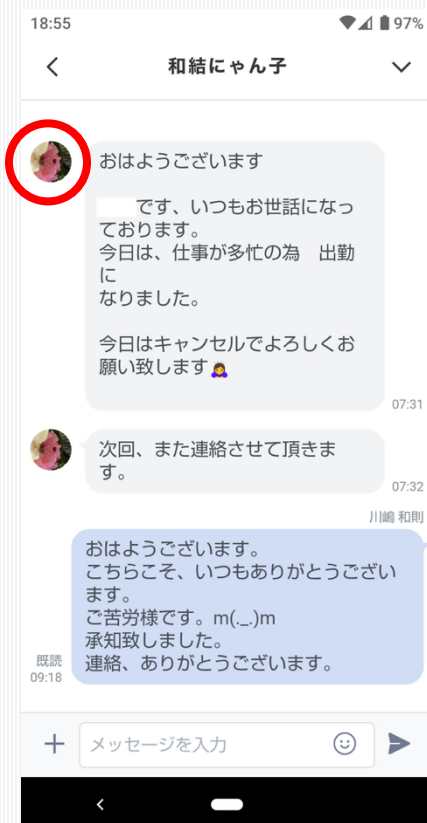
公式LINEアプリを開く



チャット画面を開く



チャット本文を開く



プロフィール画面を開く

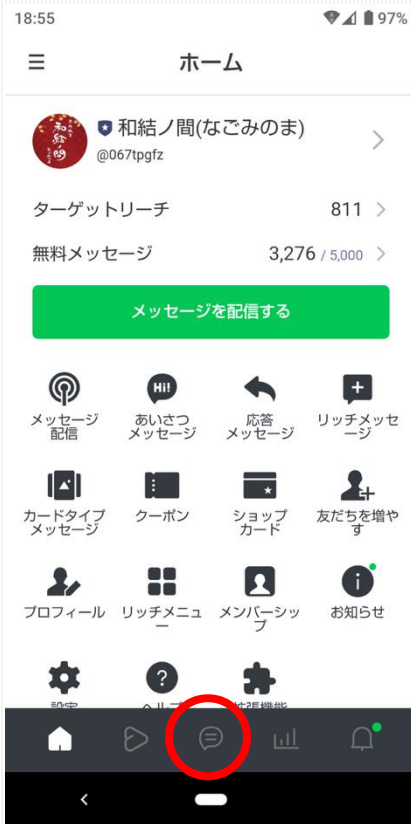


鉛筆マークを押す



表示名を変更し保存する

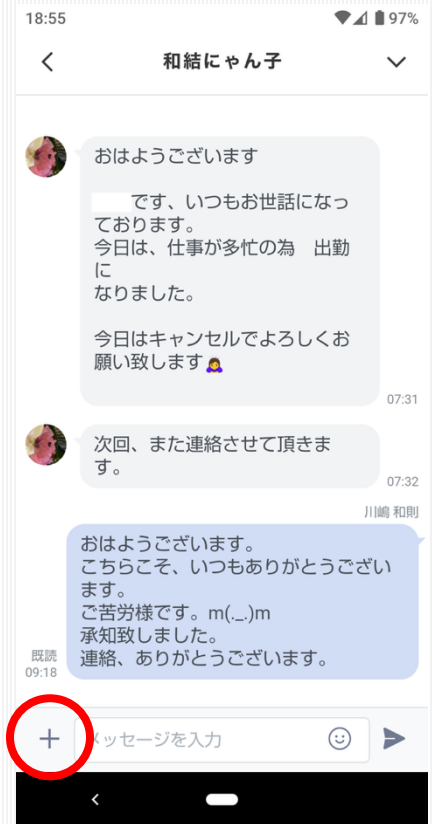
公式LINE個別のやり取り手順



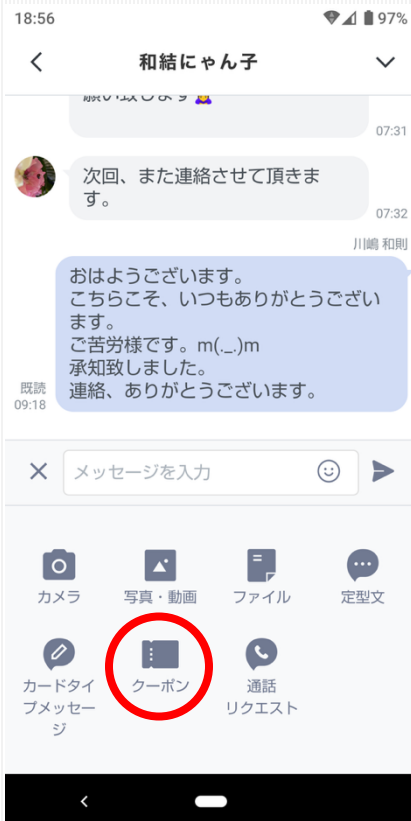
チャット画面を開く



目的の人の
チャット本文を開く



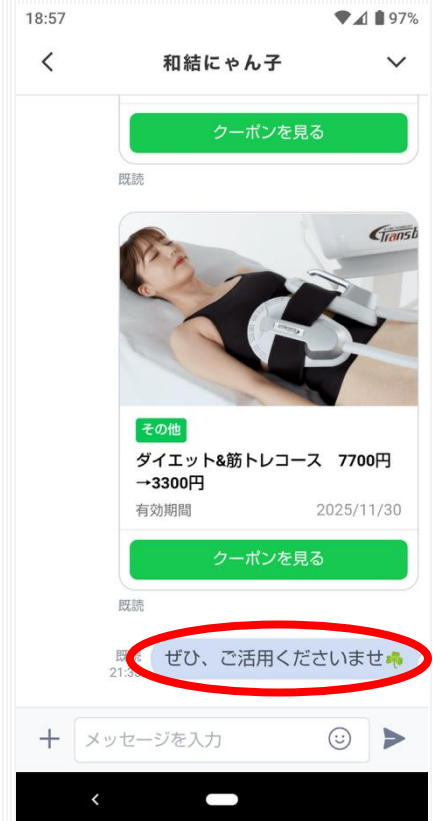
この画面で返事を書く
クーポンを送る場合は+



クーポンボタンを押す

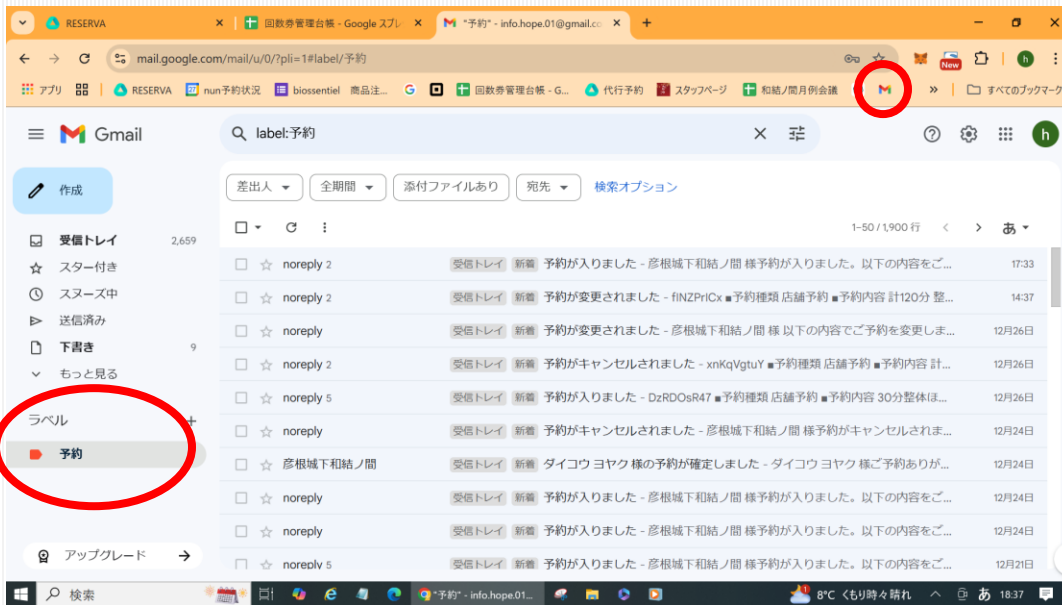


1回に1つしか送れないため
クーポンの枚数だけ繰り返す



最後にひと言添える

予約メールの確認方法

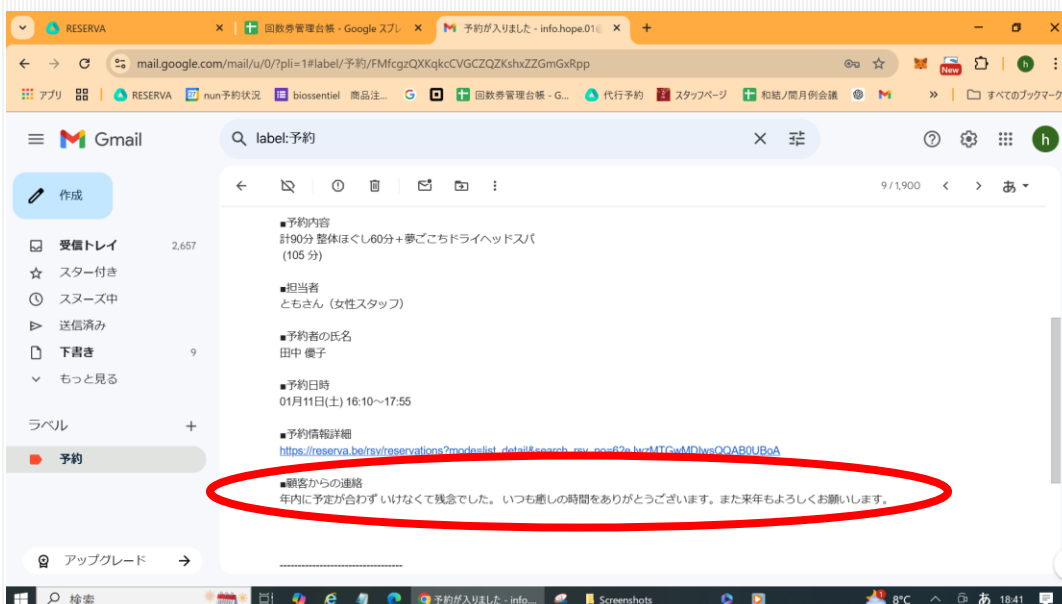


Gメールのアイコンを
押して開く

予約ラベルを押すと
予約のメールだけを
表示してくれる



複数のメールが
折りたたまれている
場合があるので
クリックすると
開き見ることができる



開くと予約の詳細を
見ることができる。

たまにお客様から
連絡事項が入っている
場合があるが、
そのまま返信ボタンで
返事をして相手には
届かないので注意！

RESERVAの予約カレンダー・予約詳細

[illegible]

名前の上にカーソルを
持っていくとプルダウン
でメニューなどの詳細
を見ることができる
予約不可の時間も同じく
見ることができる

名前をクリックすると
お客様情報と予約詳細
を見ることができる
予約不可の場合も同じく
見ることができる

たまにお客様から
連絡事項が入っている
場合があるので、
その場合は内容によっ
適切な対処をする

- ・メールアドレスをコピーして「Gメール」から返事をする。
- ・電話番号からSMSで返事をする。
- ・電話をかける

RESERVA

←

Reservation

担当者登録

予約確認

サービスメニュー登録

📄

🔌

🔔

👤

🔒

予約管理

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

予約管理

予約確認

予約不可

空き状況

顧客管理

顧客サポート

月帳プラン・回数券管理

集計・分析

カード決済履歴

予約情報

予約番号

x6JOKXY3k

予約種類

ネット予約

サービス

計60分 整体ほぐし30分+夢ごちドライヘッドスパ

担当者

かず（男性スタッフ）（指名なしを選択）

予約日時

2025/01/07 10:10～11:20

オプション

状況

予約確定

RESERVAの新規予約の確認

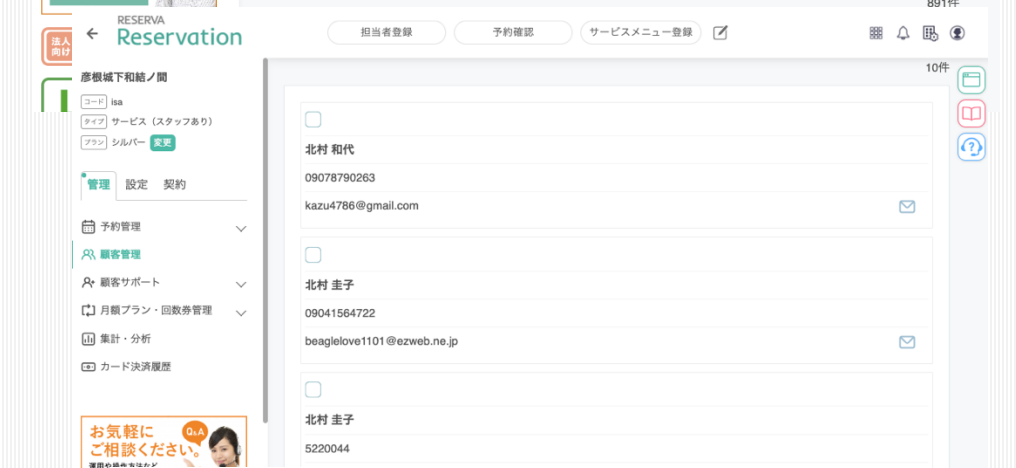


「顧客管理」ボタン
をクリック

条件絞り込み(+)
をクリック



新規かどうかを
調べたい名前を
カタカナで
入力して検索する



一覧から目当ての
名前をクリックする。

顧客情報の詳細画面を
下にスクロールすると
「予約履歴」が出てくる
ので、そこで新規か
どうかを確認する。



RESERVA スタッフの予約不可登録

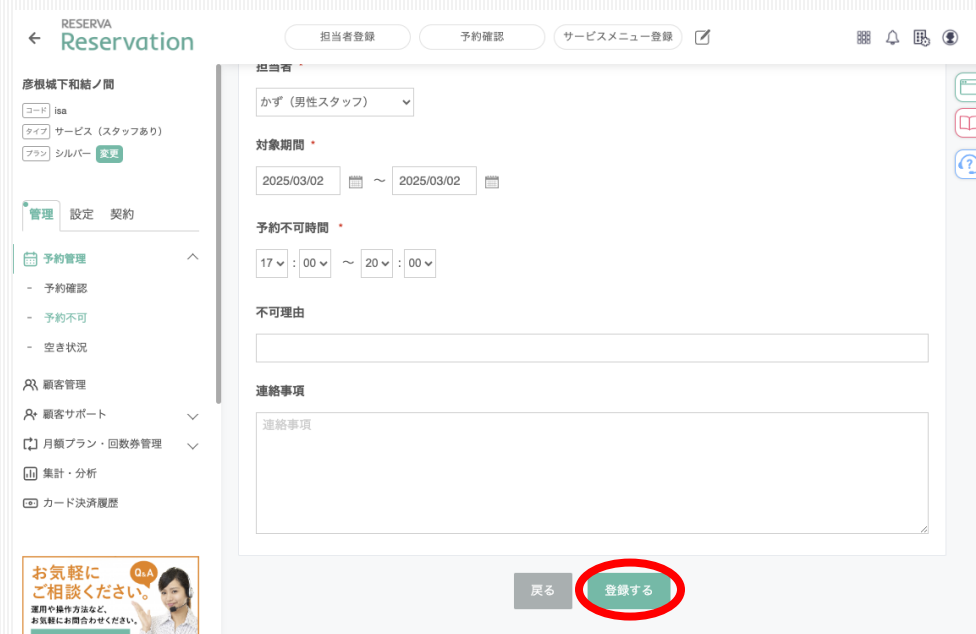


左の「予約不可」ボタンをクリックして画面を変え

「予約不可を登録」をクリック



- 担当者：
自分の名前を選ぶ
 - 対象期間：
始まりと終わりを選ぶ
 - 予約不可時間：
予約を入れない時間を選ぶ
- ※営業時間は10:00～20:00



「登録する」をクリックする。

クライアントの質問を見逃さないために①

クライアントからのアクションには、大きく分けて4つあります。

- ①電話での連絡
- ②公式LINEからの個別チャット
- ③オンライン予約時の「顧客からの連絡」に書かれるコメント
- ④オンライン予約サイトの問合せフォームからのコメント

※可能な限り早めの対応をする

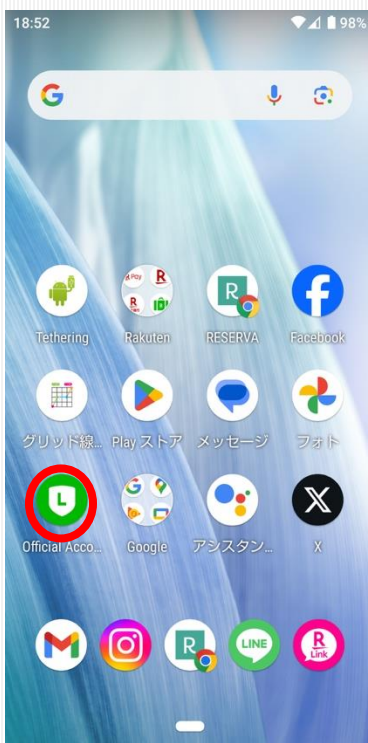
①電話での連絡

- ・着信に出れなかった場合は、手があいてから折り返す。（時間外の着信は翌営業日）

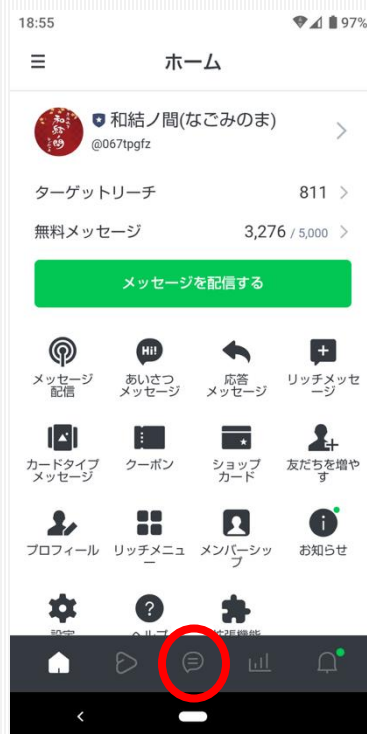
※営業電話の可能性もあるため、怪しい場合はネットで電話番号を調べて、個人ではない場合折り返しの必要はありません。

- ・クライアントからの着信で、まだ電話番号登録できていない場合は、相手の名前が確実に分かる場合に限り、**名前を登録**しておいてください。今後役に立ちます。

②公式LINEからの個別チャット



新着マークの「●」が付いていれば開く



チャット画面を開く



- ・返事を返す
- ・スタンプの場合はクーポンを送る

※名前が分かる場合は表示名を変更する

クライアントの質問を見逃さないために②

見逃してしまいがちな③と④

③オンライン予約時の「顧客からの連絡」に書かれるコメント

④オンライン予約サイトの問合せフォームからのコメント

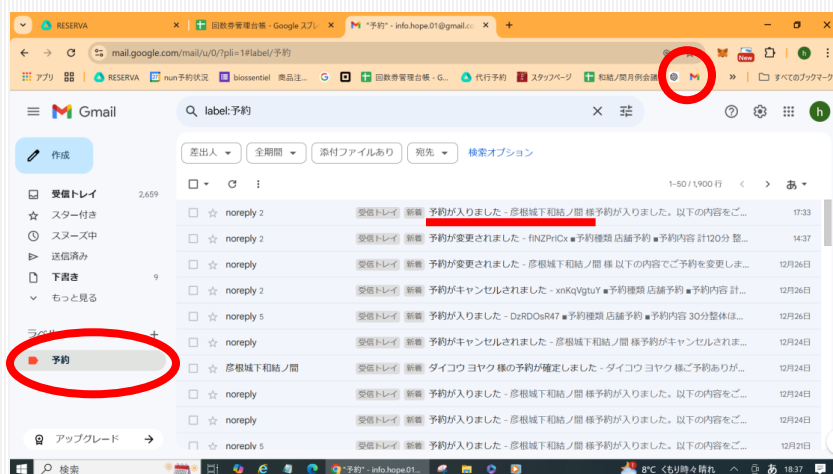
※③と④では対応方法が変わりますのでご注意ください。

自身が勤務している日と前日のGmailを確認することで協力して漏れを防いでいきます。「予約タブ」を押すと見やすくなります。

- ・ 予約が入りました
- ・ 予約が変更されました
- ・ 予約がキャンセルされました
- ・ 問い合わせがありました

上記の4つの表題がほとんどです。

「予約が入りました」のメール本文を開いて「顧客からの連絡」の記入がないかを確認してください。



※「予約メールの確認方法」も参照ください

「顧客からの連絡」があった場合

RESERVAの顧客情報よりメールアドレスを調べてコピーし、G mailの「作成」ボタンから新規メッセージを作成し、メールアドレスをペーストして返事してください。顧客情報にメールアドレスがない場合は、電話番号からSMSで送るようにするか、直接電話して対応をお願いします。

対応後…

RESERVAの予約詳細内にG mailで見たコメントと同じ内容が書かれているので「管理メモ」に返事した内容をコピーして貼っておいてください。

※決して「顧客からの連絡」に貼り付けないでください。本人にメールで内容が行ってしまうためです。

※「RESERVAの予約カレンダー・予約詳細」も参照ください。

「問い合わせがありました」の場合

RESERVAの「お問い合わせ」に件数が出ていると思いますので、「お問い合わせ」の中身を見ていただき、下にスクロールすると返信するためのフォームがありますのでそこから返事を送るようにしてください。

返信後は、「対応済み」の表示に変わります。

※「クライアントの質問を見逃さないために③」を参照ください。

「顧客からの連絡」と「問い合わせがありました」の対応方法が違うことに注意！

クライアントの質問を見逃さないために③

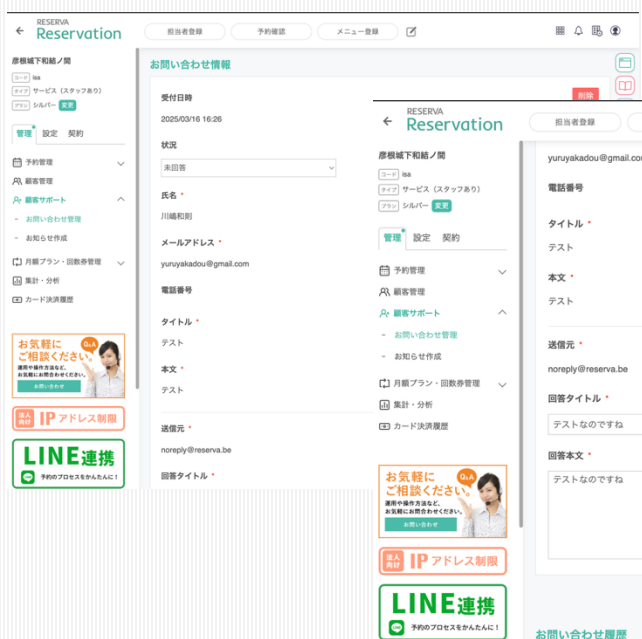
「問い合わせがありました」の場合



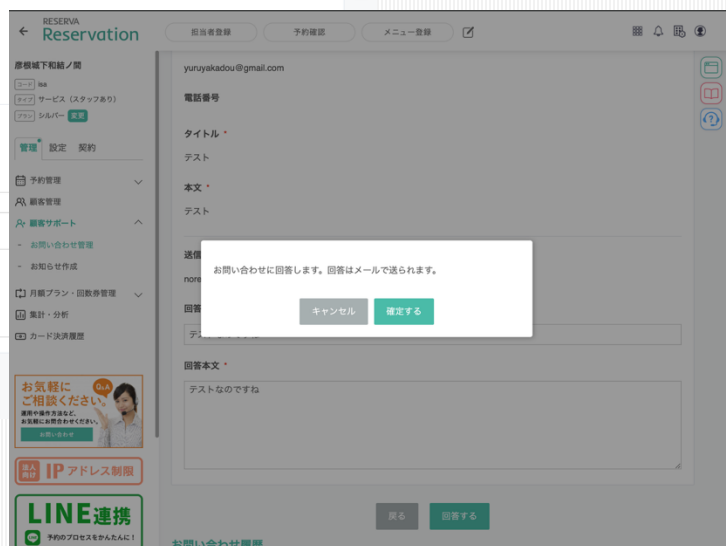
TOP画面の「お問い合わせ」に件数が表示されていたらクリックして内容を確認する。



未対応の一覧が表示されるので、さらにクリックして内容を確認する。



問い合わせ内容を確認した上で
下の**返信フォーム**より返事を書いて
送ってください。



返信が完了すると自動的に「対応済み」になる。



Instagramリール投稿削除方法



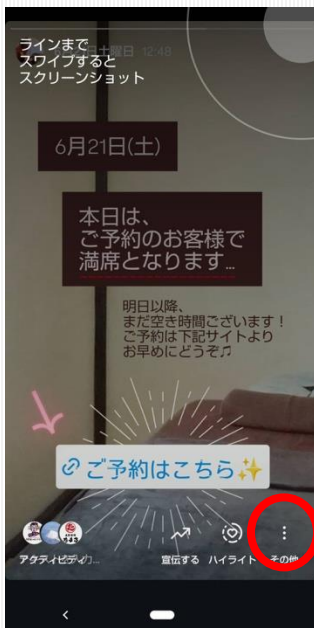
メイン画面の「三本線」をタップする



「設定とアクセシビリティ」から「アーカイブ」を選択する



「ストーリーズアーカイブ」から削除したい日時を選択する。



「ストーリーズ」が再生される。再生が終わるまでに右下の3つの点をタップする



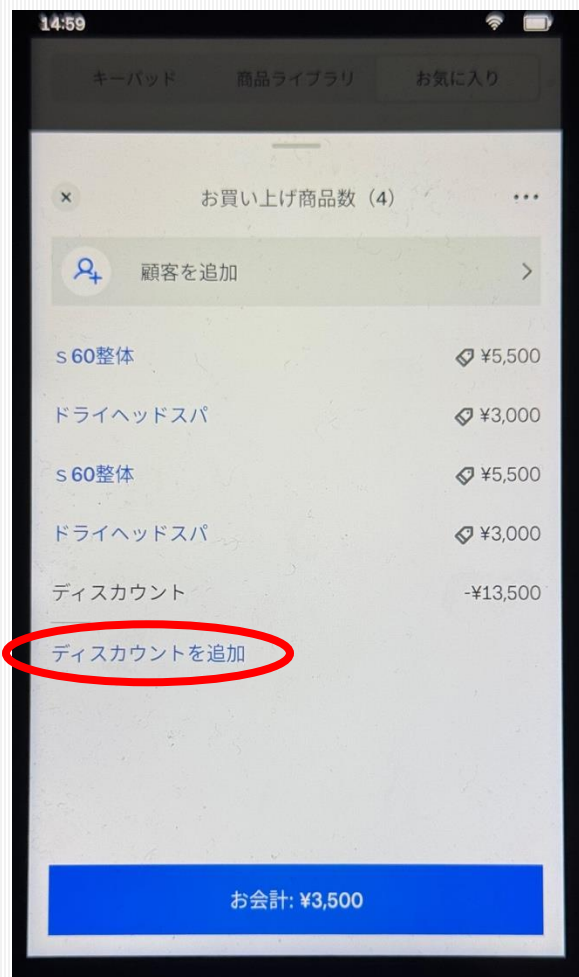
「削除」ボタンを押す



「両方から削除」ボタンを押すと終了

回数券が足りない場合の残金計算

レジにて処理をする



まずは、
受けられたメニューを商品として登録する。

- ・ 一般価格
- ・ LINE会員価格
- ・ LINEクーポン価格

※間違いのないように注意してください。

全てのメニュー、商品の登録が終われば
「お買い上げ商品数」という画面にある
「ディスカウントを追加」というボタンを
押して割引を適応させてください。

「ドライヘッドスパのセット割
500円」の時と同じ要領です。

※回数券 1 枚 = 2,500円
として、いただいた回数券
の枚数分のボタンを押すと
割引が適応されます。

残金をお客様が希望する方法で
いただいでください。



書類管理

初回来店時情報用紙

ご来店日	年 月 日
ふりがな	
氏 名	
住 所	平
生年月日	年 月 日
電話番号	
どこで知り 来られましたか？	

少しでも健康な体になっていただくために
もう少し情報をお聞かせください。

当店のホームページを見られましたか？	☐ 見た	☐ 見たことがない	
当店のLINE登録をされましたか？	☐ している	☐ していない	
日常、休日のクーポンは行かれますか？	☐ はじめて	☐ よく行く ☐ たまに行く	
本日はどういった理由で来店されましたか？	☐ 情報を知りたい	☐ とりあえず営業になりたい	☐ 根本的に良くしたい

少しでも気になる所があれば優先順位をつけて
イラストの該当部位に①から順番に数字を書いてください

●気になるところは
どれくらいの頻度で、いつから辛いですか？

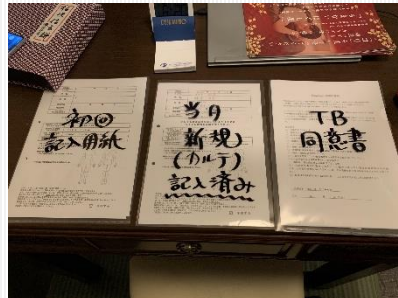


もないといへば「星/星/星（なごみのみ）」では
 2019年10月まで「アノコト語彙集」で「なごみのみ」を登録したままに留まりたいと希望しております。
 ため、カマサマ語彙集より「なごみのみ」は一切削除し、通知もされた場合は既読済みのままに出してください。
 痛くなく10月以降に勝手に更新します。お断り/断念はご心へ、安全を保障いたします。
 既読済みにあることに関しては責任は負いかねます（10月以降に勝手に更新される）。
 既読を待たずに「なごみのみ」を「星/星/星」とさせていただきます。カマサマ語彙集・貴重品や駐車券に関するトラブルの
 場合は、カマサマ語彙集を優先してねますこと、予めご了承ください。
 ご断念した場合はお断り/断念を希望いたします。スキャンを中止していただきます。
 ご理解とご協力に心から感謝いたします。

☐ 承諾する

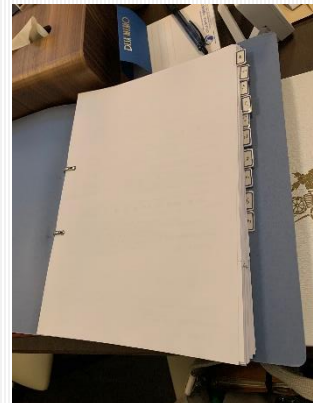
☐ 承諾する

サービスメニューに関わらず
初回来店時には
必ず記入していただけてください



※ひと月の新規数を掌握しやすくするため、当月分はいったん別のクリアファイルによけておく

※月末に勤務した者が
新規数を数え報告する
報告後は、五十音順に
ファイリングしておく



トランスビート同意書



トランスビートを受けられる方は
毎回「同意書」を
書いていただけてください

※上から重ねて所定の場所に保存する

のれん・看板の出し方



階段上下電気スイッチ

玄関外街灯スイッチ



(上)



のれんを挙げる

※風でのれんが外れたり
まくれ上がる場合があるため
右の赤矢印にヒモを巻き付ける

玄関前掲示板



突っ張り棒で上下を固定している

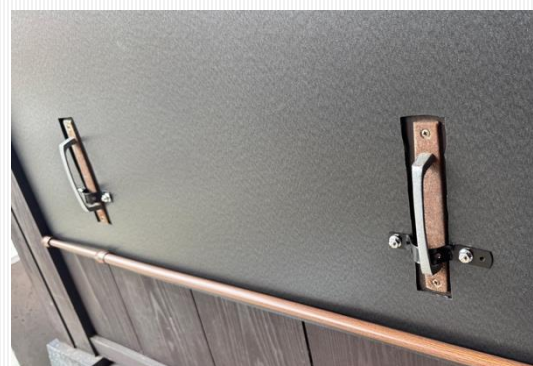
※ガスメーター点検のため
開ける時には外す必要がある。



※外れている場合は、元に戻る



※ボルトで固定しているため
完全に外れることはない



掃除機



使用しない場合は充電しておく



↑
通常用

↑
畳用

↑
エアコン
フィルター用

施術台清掃作業



消毒スプレーをして
写真の状態に戻しておく

- ・フェイスタオル、フェイスシートは
ひとり1枚
- ・フェイスタオルは枕に巻きつけない
- ・掛け布団はジャバラ状にたたむ
- ・敷きタオルは上を基準に敷く
- ・ヘッドレストは高めに固定
- ・荷物カゴは足の下に置く

フェイスシート: 廃棄
フェイスタオル: 洗濯



トランスビート取扱い

自動でABに設定されているが、手動でCDに変更して使用。
※ABでレベルを入力しているとエラー音が鳴る。



収納時の場所とイメージ



使用時の場所とイメージ



- :メイン電源
- :装置電源
- :プローブ
- :冷却ファン

【使用時】

- ①メイン電源を入れる
- ②装置電源を入れる

※使用時は冷却ファンから出る風が
お客様の顔に当たらないよう
装置の角度に注意する！

【収納時】

- ①装置電源を切る
- ②メイン電源を切る

※装置電源が入っていると
冷却ファンの音がやかましいので
プローブが冷たくなったら(10～15分程度)
装置電源を切ると音は静かになる

アロマを使った床拭き



アロマを薄めた水でフローリングを拭きあげることで、綺麗になるのはもちろん、「浄化」や「香りの演出」にもなる作業です。

※アロマのストックは
右の写真のケースに入れて
バックヤードの棚に置いて
ありますので、無くなれば
好きな物を使用してください



【アロマ水の作り方】

- ①流しにある給水用ペットボトルを使って
まずは水を9割くらい入れる。
- ②アロマを20～30滴入れて10割にする。

※なるべく長時間、香りが続いて欲しい
ので濃いめにしてもいい。



干してある雑巾は、どれを使用しても良い
ので、使用後は洗って干しておく。

施術台清掃作業(冬季)



掛け布団は2枚使う
(防寒対策のため)



- ・1枚目(下)は上まで広げておく
※ホットカーペットを効率よく温めるため
- ・2枚目(上)は半分にたたんで足元に置く
※お客様に聞きながら寒くないよう
臨機応変にお願いします

裸足の方の施術（夏季）

足を触った手で、頭、首など他の部分にも触れるため
衛生面でお互いに良くありません。

夏場は特に汗もかくため、靴下を履いていても清潔
とまでは言えない場合があります。



体にかけるためのタオルを利用して
タオル越しに施術してください。

タオルは1週間に1回程度しか洗濯
できませんので、施術後は「エスパス」
を軽くスプレーしておいてください。



アロマを使った空間管理

当店では「ディフューザー(噴霧器)」を使用して
2ヶ所でアロマを60秒に1回、5秒間噴霧しています。
それ以外にもエタノールルームスプレーを使用します。



espace (エスパス)

空気のリフレッシュとお部屋のクリーニングに
ご利用いただけるグリーンラベルのエタノール
ルームスプレー

成分: ユーカリプタス、パイン、ラベンダー
ペパーミント、タイム、ローズマリー
シナモン、ファアー、ローズ

- ・施術前に消毒と香り付けの目的で、ベッド上に軽く噴霧。
- ・施術後に足元を中心に消毒の目的で、軽く噴霧。
- ・場合によっては、玄関先に噴霧するのも可。

施術でのアロマの使用法

「かぐ」「ぬる」「のむ」アロマを全て使用します。

施術前



かぐアロマ (DF)

vivid nightは眠りを深くすることに特化したブレンドアロマで、副交感神経を活性化してリラックスをうながします。11種類のブレンドになります。

クライアントに説明をしながら、アロマストーンにvivid nightを3滴程度たらす。
施術中ずっとかいていただきます。
ゆったりと呼吸をしながら、しっかりとアロマの成分を鼻の粘膜から脳に届けてください。



うつ伏せの施術の場合

顔の真下の床に置く。

仰向けの施術の場合

頭の横に置く。

施術に支障が出る場合は適時、移動させ、常に香るようにします。

施術後

のむアロマ (ATW)

ATW-1 (1310-1) は自律神経を整えることを目的にしたブレンドアロマです。キャップの8分目を500mlの水に混ぜ飲んでいくハーブ水のようなものです。

ぬるアロマ (BBS)

clearは頭をパッと目覚めさせクリアにするだけでなく副交感神経を活性化することで頭の緊張も解放させるもの。化粧品のようになめるための安全基準を満たしています。6種類のブレンドアロマ。



本人にclearを3滴ほど手に取っていただきます。両手でアロマをのばした後深呼吸をするように2~3回吸い込んでいただき、残ったアロマはこめかみや頭皮にすり込んでいただきます。ATWは普通に飲み干していただきます。

※上記は全て強制ではありませんので、苦手な方には使用しなくてもいいです。
確認して使用してください。

電話対応

お電話ありがとうございます。和結ノ間です。

予約電話

ありがとうございます。
メニューは何をご希望ですか？
担当のご指名はございますか？

承知しました。
それでしたら〇〇日〇〇時から
〇〇日〇〇時からになりますが
どうされますか？

※必ず2択で提案してください

承知しました。
それではこちらで〇〇日〇〇時から
お取りしておきます。(指名の場合は
担当者の名前も伝える)

お車で来られますか？

YES

NO

和結ノ間のホームページ
の「アクセス」をご覧いた
ただけは載っておりますので
ご活用ください。

承知しました。

それでは〇〇日〇〇時に
お待ちしております。
お気をつけてお越し下さい。

失礼いたします。

※基本、先方が切ってから
こちらで切るほうがいい

セールス電話

おおよその場合
「オーナー様(代表者様、担当者様)はおられますか？」
と聞いてきます。

オーナーはおりません。

おおよその場合
「いつ頃、お戻りになられますか？」
と聞いてきます。

いつ来られるか全く分かりません。

おおよその場合
「それでは日を改めまして、またご連絡させていただきます。」
と言ってきます。



とにかく...
「居ない、分からない」
で電話が終わるように努めてください。

電話を取れなかった場合は
着信履歴をみて「個人番号」扱い番号の場合
こちらからかけ直す。

※ 出社時にスマホを確認して最新着信履歴がある場合も同じです。

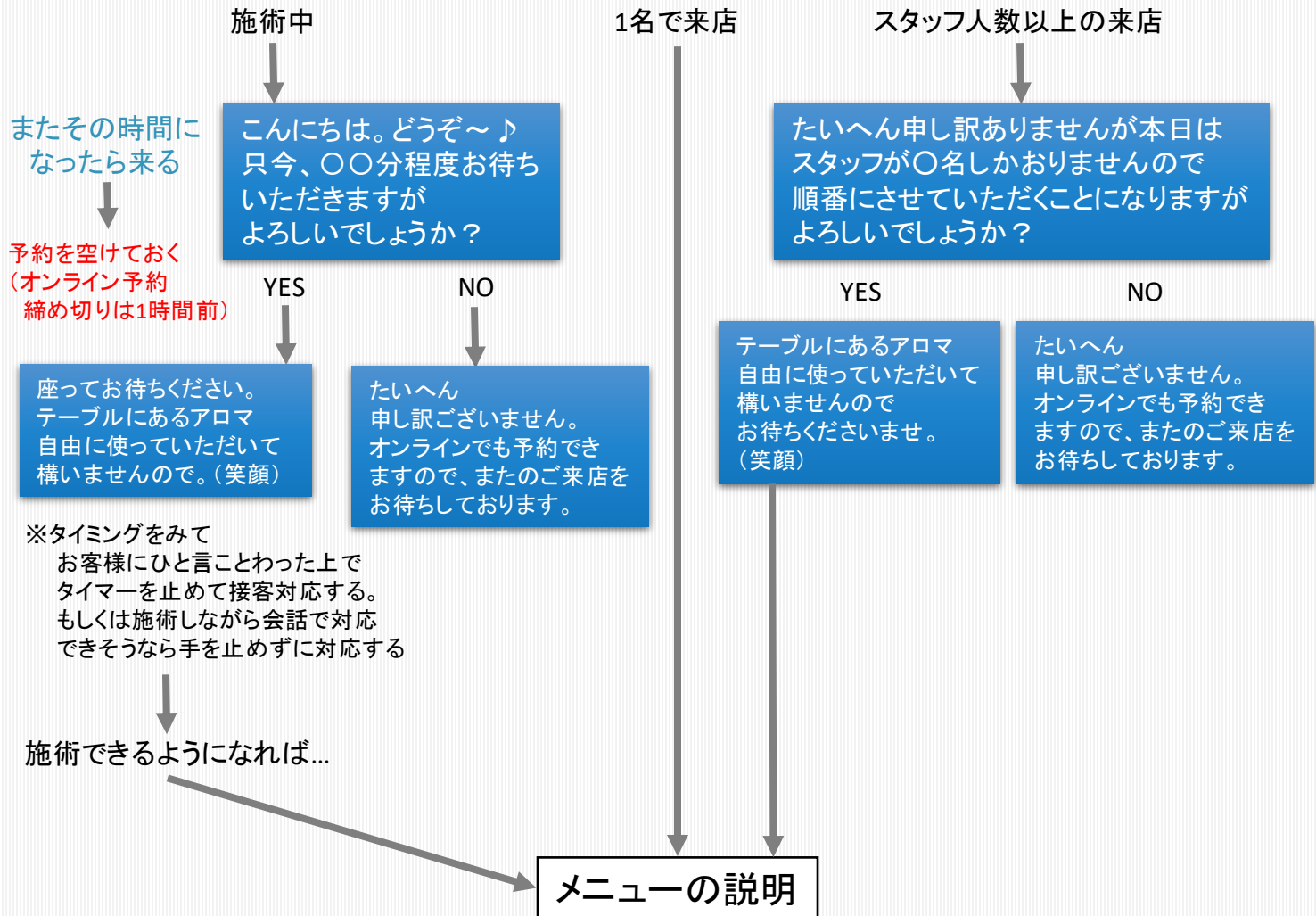
和結ノ間と申しますが、電話を頂いたのに出れずに申し訳ありません。
ご用件はどういったものでしたでしょうか？

飛び入りお客様入店時

チャイムが鳴る

覗いている場合はドアを開けて入店を促す

こんにちは。どうぞ〜♪(笑顔)



メニューの説明(飛び込みの方)

はじめて

当店へは初めてお越しでしょうか？

リピート

初めての方には
こちらの用紙の記入を
お願いしております。
ご記入よろしくお願い致します。

本日はどのコースにされますか？

ほぐし

痩身

特別コース

時間が30分、60分、
90分とありますが
どうされますか？
追加でドライヘッド
スパも付けられます
が、いかがですか？

本日はどの部分
にされますか？

1ヶ所=30分
(1日MAX90分)
1回枠は60分使う

※クーポンなど
お持ちでないか
確認する

担当者
いる

担当者
いない

任せる

申し訳ございません。
本日担当者が
おりませんので
よろしければ、今、
こちらで予約を取らせて
いただきます。
どうされますか？

①ほぐしコース

ご希望の時間ほぐすのみ

②オプション+ドライヘッドスパ
(ドライヘッドスパのみ可)

※クーポンなど
お持ちでないか
確認する

毎回、同意書を書いていた



とる

とらない

聞いて
こちらで予約をとる

〇〇は〇曜日、〇〇は〇曜日になります。
LINEかホームページから
簡単に予約できますのでご利用ください。

気になる箇所が...

1ヶ所 2ヶ所 3ヶ所以上

30分 すへめる 60分 すへめる 90分 すへめる

LINEに登録していただくと
本日より緑色の会員価格
でご利用いただけます。

※登録特典として
今日から伝えるクーポン
があることを伝える

② 別紙オプションドライヘッドスパへ

一般価格

LINE 会員価格
シニア価格

30分 3,300円 3,000円

60分 6,000円 5,500円

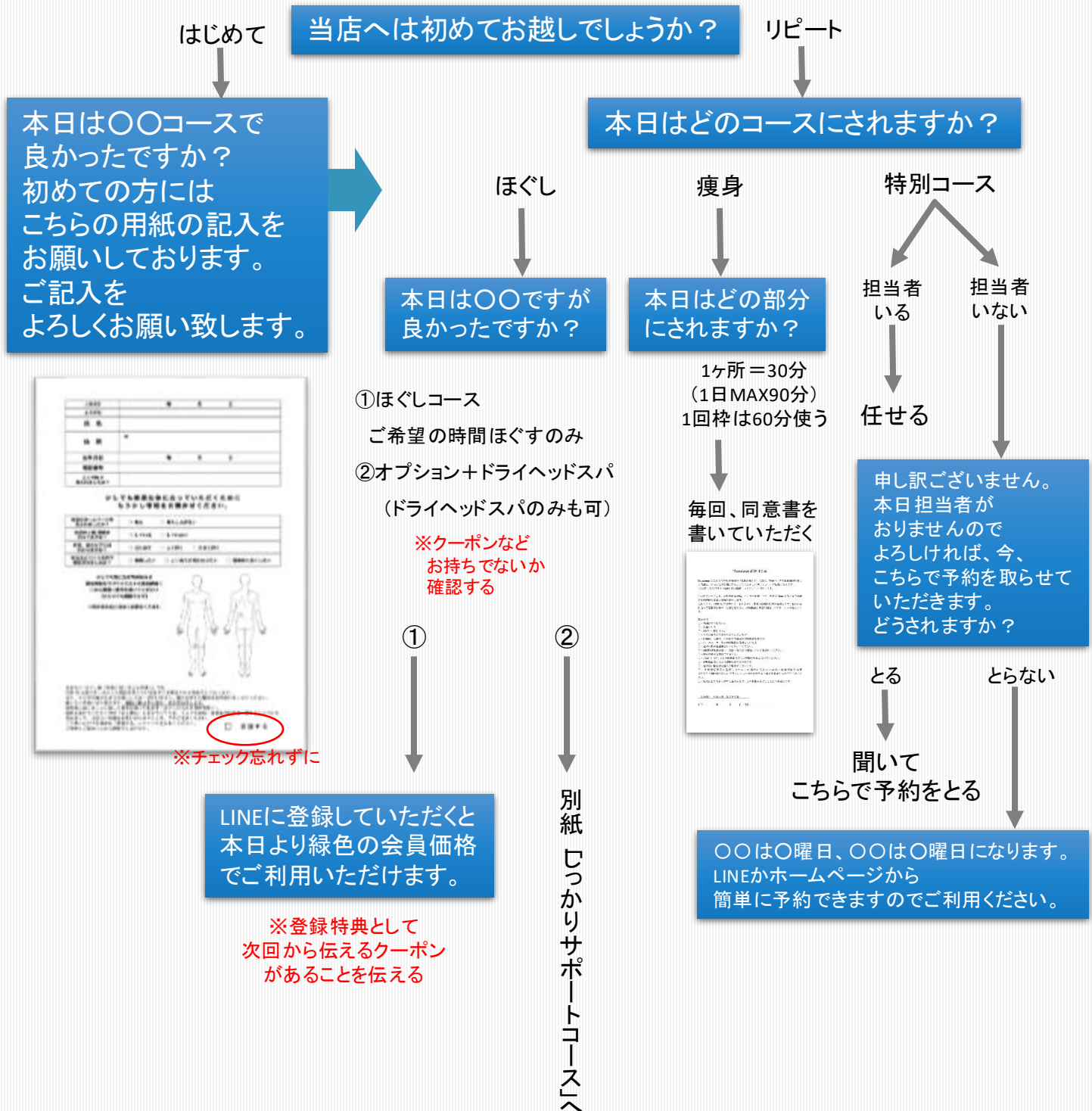
90分 8,800円 8,000円

ドライ
ヘッドスパ
(30分程度) 3,300円 3,000円
ほぐしとのセット価格 500円OFF

※全て税込価格です
※シニア 65 歳以上 (初回証明書必須)

※チェック忘れずに

メニューの説明(オンライン予約の方)



初回記入用紙内容の見方

ご来店日	年 月 日
ふりがな	
氏 名	
住 所	〒
生年月日	年 月 日
電話番号	
どこで知って 来られましたか？	☐ チラシ ☐ 通りがかり ☐ 紹介（氏名： ） ☐ Facebook ☐ Instagram ☐ Google 検索・Yahoo 検索) ☐ その他（ ）

紹介者がいる場合は
「〇〇さまのご紹介ですね。
ありがとうございます。」
とお伝えする。紹介は日報でも
シェアする。どこで知ったか
は集計に必要なので可能な
限りはっきりしておく。

少しでも健康な体になっていただくために
もう少し情報をお聞かせください。

当店のホームページを 見られましたか？	☐ 見た ☐ 見たことがない
当店の LINE 登録を されていますか？	☐ している ☐ していない
日常、体のケアには 行かれますか？	☐ はじめて ☐ よく行く ☐ たまに行く
本日はどういう目的で 来店されましたか？	☐ 体験したい ☐ とりあえず楽になりたい ☐ 根本的に良くしたい

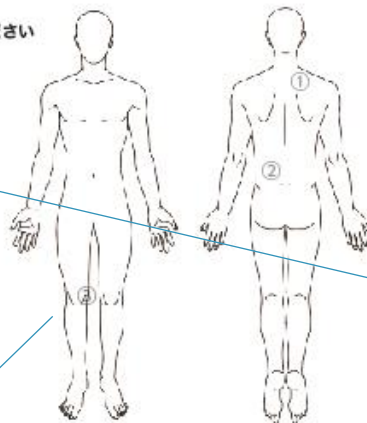
「していない」場合は会計時に
登録メリットを伝えた上で
登録をススめる。

「よく行く」「たまに行く」
の場合は、会計時にお得な
回数券をススメてみる。

少しでも気になる所があれば優先順位をつけて
イラストの該当部位に①から順番に数字を書いてください
(ひとつでも複数でも可)

●気になるところは
どれくらいの頻度で、いつから辛いですか？

※その他、何かあればご自由にお書きください



終了後に
●「体験したい」
→感想を聞く
●「とりあえず」
→楽になったか聞く
●「根本的に」
→来店頻度を提案する

●「程度」
一番辛い時を10とすると
今はどれくらいですか？
●「期間」
短い＝単発施術で早く良くなる
長い＝繰り返し施術で
時間がかかる

もまない ほぐし屋「和結ノ間（なごみのま）」では
世界 20 カ国でオーガニック認証を受けている安全で上質なアロマを使用しております。
また、カラダが嫌がるような痛いことは一切行いません。痛みを感じた場合は施術中に申し出てください。
痛くない方法に切り替えます。和結ノ間は常に安心・安全を目指します。
施術後に起こることに関して責任は負いかねます（店内におられる場合を除く）。
施術を受けていただくのは「自己責任」とさせていただきます。トラブル全般・貴重品や駐車場に関するトラブルも
含めまして、当店は一切責任を負いかねますことを、予めご了承ください。
ご了承いただける場合は「承諾する」にチェックを入れてください。
ご理解とご協力に心が感謝申し上げます。

☐ 承諾する

※チェック忘れずに！

気になる場所については「どう気になるか」なるべく詳細に聞く。
「気になる場所を中心に関連のある他の場所もさせていただく」ことを伝える。

初回記入用紙裏カルテ

※「済」のハンコが押されていない方は、価格変更以前のお客様です。
現在の価格ではなく、特別価格での提供をしている場合がありますので要注意！

※「はじめて」の場合は「済」のハンコを押す。



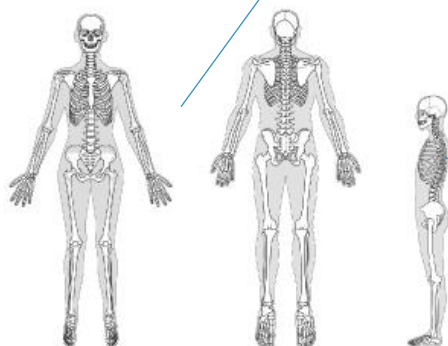
来店された日付を記入する。

1回目 年 月 日	
2回目 年 月 日	
3回目 年 月 日	
4回目 年 月 日	
5回目 年 月 日	
6回目 年 月 日	
7回目 年 月 日	
8回目 年 月 日	
9回目 年 月 日	
10回目 年 月 日	

ビフォー&アフターなど
その日の状態や変化など
分かる範囲で記入する。
チケットの使用の有無。
申し送り事項など。

不調の箇所など
視覚的に分かるように
記入する。
変化していけば
修正していく。

【Memo】



背骨の曲がり具合
脚の曲がり具合など
視覚的に分かるように
可能な範囲で記入する。

覚書きや本人に関するベース情報など
記録、シェアしておいた方がいいと感じたことを記入する。

※カルテに記入するたびに「付箋」を貼っていくのを忘れずに！
リピート率を計算するために、
3色(ピンク、青、黄色)の付箋を貼ってください！

お客様素材使用のお願い

ビフォー＆アフター写真

基本的にビフォー＆アフター写真は「ご本人の承諾のもと撮影させていただく」のですが

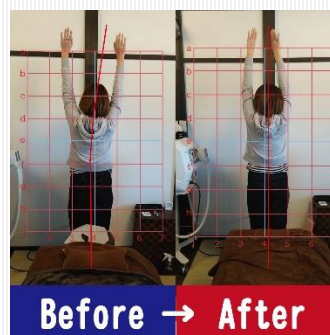
誰が見ても大きな変化が1枚でも出た場合は

「WEBページやSNS、広告等で使用させていただいても良いか？」**お願いしてみてください。**

使用時には「顔出しOK」であれば一番ありがたいのですが

顔出しが嫌な場合は「顔にモザイクをかけさせていただきます」

もし、使用許可が出た場合は共有してください。



感想写真

ビフォー＆アフターで明らかな変化が写らなかったとしても

ご本人の感覚で「変化に驚いておられたり、終了後喜んでおられた場合は」

「ホワイトボードに感想を書いていただいて写真を撮らせていただけないか？」**お願いしてみてください。**

顔出しOKであれば一番ありがたいのですが、顔出しが嫌な場合は

「ホワイトボードを顔の前にかざして、顔を隠して撮らせていただけないか？」**お願いしてみてください。**

撮影した写真を「WEBページやSNS、広告等で使用させていただいても良いか？」**お願いしてみてください。**

もし、使用許可が出た場合は共有してください。

※ひとりで撮影するのが恥ずかしい方などは一緒にふたりで撮るのもアリです



ほぐし施術

荷物と一緒にこちらへどうぞ

- ・上着がある場合はハンガーの案内
- ・荷物をカゴに入れていただく

ほぐしコース

痩身コース

※別紙へ

こちらに仰向け(うつ伏せ)に寝てください

- ・タオルケットを掛けるか聞く

こういうクイック整体は初めてですか！？

はじめて

経験あり

強くもんだりしませんが大丈夫ですか！？

OK

NG

- ※可能であれば
ビフォー検査する
- ・痛み確認
 - ・バンザイ検査
 - ・壁立ち検査など...

申し訳ございません。
当店は強いマッサージに対応しておりません。

お帰りいただく

ありがとうございました。

楽に寝ておいていただくだけで結構です。
ゆったり呼吸しておいてください。
施術中何かあれば何でもお気軽に言ってください。

●●コース〇〇分、時間を計りながら始めさせていただきます。

タイマー使用

両手けん引前にアロマ使用

アロマを使わせていただきますが大丈夫ですか？
「爽やかでスッキリできる香り」か「お香のような癒しの香り」どちらがよろしいですか？

終了

※可能であればアフター検査 → 変化を視覚と言葉で伝える

これで終了になります。
ゆるんでフワフワしているかもしれませんので
気をつけて自分のペースでゆっくり降りてください。

※手に負えなかった症状があったり、明らかにほぐすだけでは解決しないと判断した場合
特別コースをオススメする。

※施術後の注意

ベッドから降りられる際や靴を履かれる際に、ふらつかれる事があります。
特に、年配の方は注意する事。

ドライヘッドスパ施術

アロマを使って頭を触りますが大丈夫ですか？

・首周りのアクセサリ類は外していただく。

+オプション

単発施術

こちらに寝てください

・首に枕を入れる(辛い方には無理のない範囲で)

これからヘッドスパ始めて行きますね。

・アロマを2滴程度手に取ってスタート

施術

これで終了になります。
フワフワすると思いますので、気をつけて
ゆっくり起き上がってください。
鏡はこちらにあります。必要でしたらクシもございます。
大丈夫ですか？
水をお持ちしますので、お待ちください。

施術した日は特によく眠れると、多くの方に言っていただけます。
また、その後の感想などお聞かせいただけたら嬉しいです。

※施術後の注意

ベッドから降りられる際や靴を履かれる際に、ふらつかれる事があります。
特に、年配の方は注意する事。

瘦身コース

■重要■

ベルト、下着等に金属類がないか確認！！

※同意書を書いていただくタイミングでカードもいただいております

こちらに仰向け(うつ伏せ)に寝てください

ベルトを痛くない範囲で強めに巻き、プローブをSET

痛くないですか？

始め1分程度、機械のウォーミングアップがあり1分後に連続照射の本番になります。

ではスタートします。

はじめて: 3からスタート

リピート: 前回のレベルを参考に本人と相談して決定

大丈夫ですか？痛かったり辛かったりしませんか？
微妙な位置の調整はご自身の手で動かしていただいても大丈夫です。
出来ない場合はこちらで微調整しますのでおっしゃってください。

音を少しでも抑えるためにタオルケットを掛けさせていただきます。

慣れてきてレベルを上げたくなくなったり、キツくて下げたくなった場合は遠慮なくおっしゃってください。

5分後、10分後、20分後に様子を伺うために声をかける

30分終了後

装置を外し、ベルトを回収する

ほぐしあり

疲労した筋肉を中心に15分程度ほぐさせていただきます。
カラダで気になる部分とかはありますか？

※気になる部分もプラスでほぐして最大20分程度で終了させる

終了後

どうぞ、おかけください。
施術後は水分を取っていただいたほうがいいのでお水をお持ちしますね。

水を出す

ほぐしなし

【注意事項】

TB中に本人が痛みを訴えた場合
痛みの場所をなるべく具体的に聞く。
骨に当たっていたり、筋肉が過剰に反応して痛い場合があるので
プローブの位置をズラしてみる。
それでも痛みを感じる場合は
プローブの下に金属物などがあって
火傷している可能性があるため
本人の許可を得て皮膚表面の
確認を行ってください。
痛みが続く場合は中止してください。

瘦身会計へ

瘦身会計

はじめて

- ・資料を見せながら回数券をオススメする
(回数券の料金表、論文写真
ビフォー&アフター写真など)

ありがとうございます。
それでは本日は〇〇円になります。

※お試し価格やクーポンに注意！

リピート

- ・回数券、モニター、特別企画の場合は
可能な限り次の予約を取って帰っていただく
- ・単発の場合も念のために予約していられるか聞く

予約を取られた場合

- ・カードに次回の日付だけ
記入して渡す
- ・本日のレベルを記入する

支払いが発生する場合

お支払いは現金でよろしいですか？
クレジット、電子マネー等もいけませんが...

現金

レシートか領収書はいりますか？

電子マネー

QRコードを読んでいただき
〇〇円を入力して決済してください。

※決済画面を確認する

レシートか領収書はいりますか？

クレジット

一括払いでよろしいですか？

※基本一括払い
※分割の場合は
お客様のクレジット会社側で行っていただく
※どうしてもこちらで分割が必要な場合は
分割数で割り算をして、毎月その金額を決済する

こちらにカードをさして
暗証番号を押してください。

レシートか領収書はいりますか？

良ければこちらのアロマをテスターでお試ください。

ありがとうございました。お気を付けて。

扉の前まで行き見送る

ほぐし会計

どうぞ、おかけください。
施術後は水分を取っていただいたほうがいいので
お水をお持ちしますね。

水を出す

和結ノ間のLINE登録はされてますか？
クーポンなどお持ちですか？

YES

ありがとうございます。
それでは本日は会員価格に
させていただきます。
もしくは、クーポンを使用
させていただきます。
(LINEクーポンは必ず
「使用済み」にしてください)

NO

LINEに登録していただくと
本日より緑色の会員価格
でご利用いただけます。

本日から使えるクーポンを送らせていただきます。
登録後、何でも構いませんのでスタンプを送ってください。

●●円になります。
お支払いは現金でよろしいですか？
クレジット、電子マネー等もいけませんが...

現金

レシートか領収書はいりますか？

電子マネー

QRコードを読んでいただき
〇〇円を入力して決済してください。

※決済画面を確認する

レシートか領収書はいりますか？

クレジット

一括払いでよろしいですか？

※基本一括払い
※分割の場合は
お客様のクレジット会社側で行っていただく
※どうしてもこちらで分割が必要な場合は
分割数で割り算をして、毎月その金額を決済する

こちらにカードをさして
暗証番号を押してください。

※タッチカスライドの場合もある

レシートか領収書はいりますか？

良ければこちらのアロマをテスターでお試ください。

ありがとうございました。お気を付けて。

扉の前まで行き見送る

回数券

「初めての方」でも「リピートの方」でも会計時にアナウンスする。

※当店で一番安くいける！

1枚30分のチケット (購入者以外使用可)		
4枚	10,000円	(有効期限 2ヶ月)
8枚	18,000円	(有効期限 4ヶ月)
12枚	26,000円	(有効期限 6ヶ月)

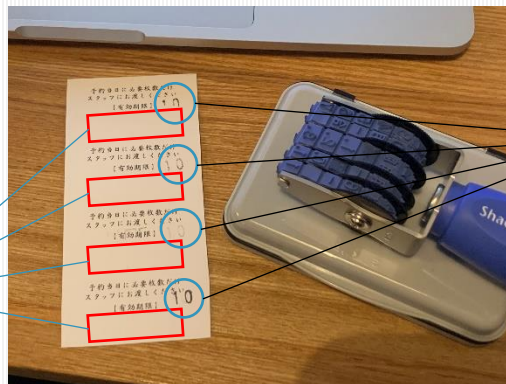
【セールスポイント】

- 今日から使える(購入後残りの枚数を渡す)
- 実質30分で2,500～2,166円(購入枚数により変化)
- 有効期限が2ヶ月～(購入枚数により変化)
- 30分単位で「ほぐし」「ドライヘッドスパ」両方使える
- プレゼントにも使える(本人以外でも使用可)

※購入日から期限となるの日付(卓上時計の表示)をチケットの裏にハンコで押す
※ポチ袋に入れて渡す



卓上時計のカレンダーが4ヶ月後になるように設定してますので月を間違わないよう有効期限日を押す



通し番号

販売時
チケットの番号と
PCの番号が一致
しているか確認する。

通し番号

販売時に
「氏名」「有効期限」を入力する
来店時に
「来店日」を入力する
「サービス名」を選択する(4択)

回数券管理台帳 ☆ 田舎											
ファイル 編集 表示 挿入 表示形式 データ ツール 拡張機能 ヘルプ 最終編集: 昨日の15:18 (匿名さん)											
A1	管理番号										
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	管理番号	氏名	サービス名	有効期限	回数	来店日1	来店日2	来店日3	来店日4	来店日5	来店日6
2	*1	山田直和	ほぐし30分4枚券	2022.3.26	4回	2022.2.26	2022.2.26	2022.3.7	2022.3.7		
3	*2	松浦真子	ほぐし30分4枚券	2022.3.28	4回	2022.2.14	2022.2.14				
4	*3	安美留久見子	ほぐし30分4枚券	2022.4.5	4回	2022.2.22	2022.2.22				
5	*4	藤川廣子	ほぐし30分4枚券	2022.4.5	4回	2022.2.22	2022.2.22				
6	*5	山田直和	ほぐし30分4枚券	2022.4.9	4回						
7	*6	大森一郎	ほぐし30分4枚券	2022.4.10	4回	2022.2.27					
8	*7	相馬さん関係者	ほぐし30分4枚券		4回						
9	*8	小寺秀樹	ほぐし30分4枚券	2022.4.16	4回	2022.3.05	2022.3.05				
10	*9	北 隆	ほぐし30分4枚券	2022.4.18	4回						
11	*10		ほぐし30分4枚券		4回						
12	*11		ほぐし30分4枚券		4回						
13	*12		ほぐし30分4枚券		4回						
14	*13		ほぐし30分4枚券		4回						
15	*14		ほぐし30分4枚券		4回						
16	*15		ほぐし30分4枚券		4回						
17	*16		ほぐし30分4枚券		4回						
18	*17		ほぐし30分4枚券		4回						
19	*18		ほぐし30分4枚券		4回						
20	*19		ほぐし30分4枚券		4回						
21	*20		ほぐし30分4枚券		4回						

会計時 回数券の取り扱い

「回数券」は1枚「30分」の計算でいただく。
(当日購入、当日使用可)

※ドライヘッドドレナージュは3枚



1枚30分のチケット (購入者以外使用可)		
4枚	10,000円	(有効期限 2ヶ月)
8枚	18,000円	(有効期限 4ヶ月)
12枚	26,000円	(有効期限 6ヶ月)

メニューに必要な枚数に対して回数券が足りない場合

- ①一番お得な回数券のさらなる購入をススめる
- ②残りは現金(その他の支払い方法)で払われる場合



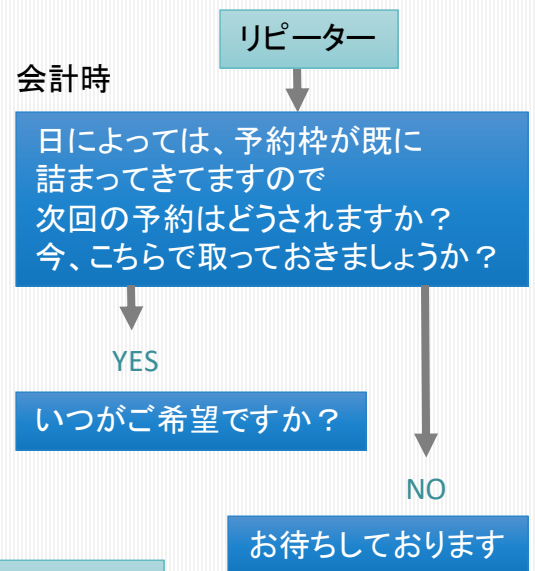
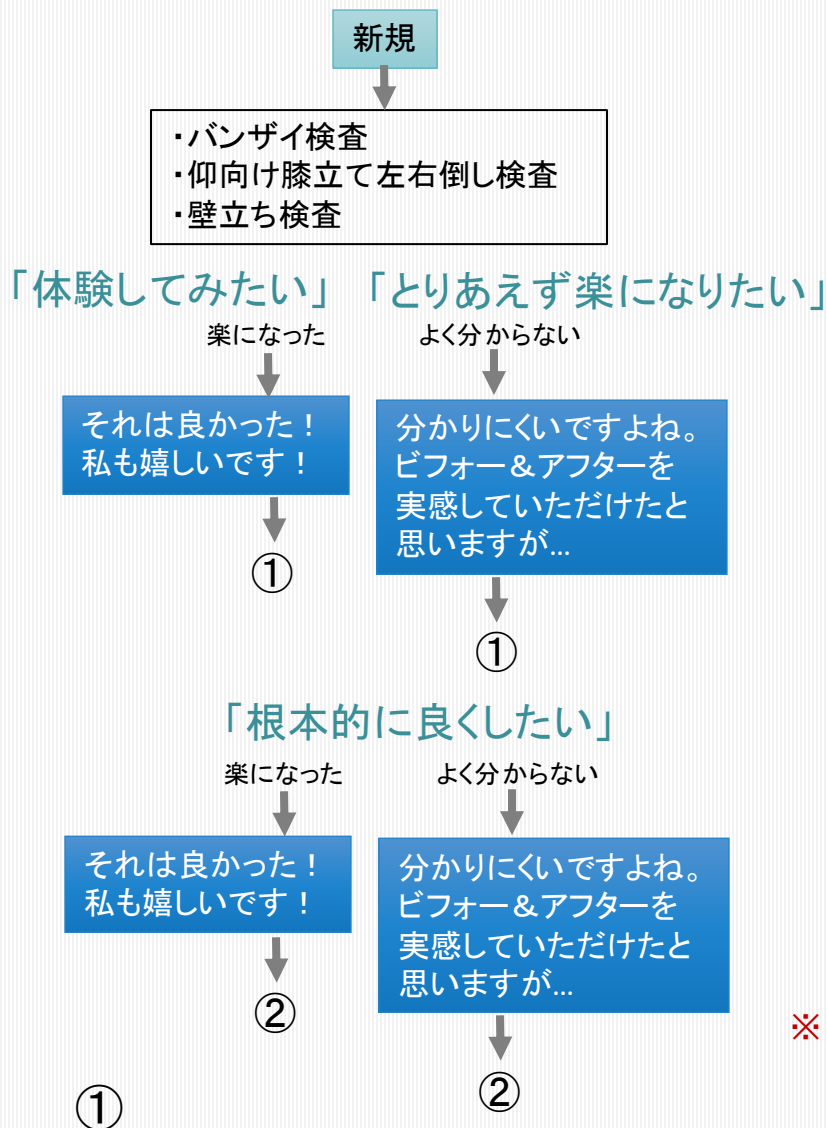
【いただいた枚数分だけディスカウントで割り引く】

- 回数券1枚分2,500円OFF
- 回数券2枚分5,000円OFF
- 回数券3枚分7,500円OFF

※4枚券、8枚券、12枚券と1枚のチケットに対する価値が違うが、
1枚2,500円の価値として割り引くこととする。

※ドレナージュに関しては、ほぐしよりも多めにいただくことになるので、了承を得てからいただいでください。

リピート施策トーク



超重症・超緊張

- 可能な限り詰めて来る。(最低でも1週間以内)

根本的に良くする・体の習慣を変える

- 理想は1週間に1回。(最低でも2週間に1回)

メンテナンス目的

- 1ヶ月以上あけないのが目安
(2ヶ月あけると再発リスクが上がる)

※日常習慣の積み重ねが痛みや不調をつくる。
体のリセットはしますが日常での意識こそが大切

理想は、繰り返さないために、体の習慣や体質を変えていかれることをオススメします。
日常での症状がキツイ方は、1週間に1回ペースで、次の予約を取って帰られる場合もありますし...
仕事や家庭の事情で思うように来れない方や、距離がちょっと遠い方などは、毎回、2週間後に
予約を取って帰られる方もおられます。楽になってくると、メンテナンスとして1ヶ月に1回ペースで
来られる方もおられます。どうしても蓄積してきて、自分ではどうにも出来ないケアをされに来られます。
ぜひ！日常を、もっと楽にしていってくださいね。最近、お客様から、来たいタイミングでなかなか予約が
取れないとご指摘をいただくことが多く、たいへん申し訳なく思っています。予約がいっぱいになることは
有り難いことなのですが、少しでも、ご希望の日時や担当者を確実に確保させていただくために、
次回の予約を取ってから帰られることをオススメしております。いかがされますか？

②

日常での症状がキツイ方は、1週間に1回ペースで、次の予約を取って帰られる場合もありますし...
仕事や家庭の事情で思うように来れない方や、距離がちょっと遠い方などは、毎回、2週間後に
予約を取って帰られる方もおられます。楽になってくると、メンテナンスとして1ヶ月に1回ペースで
来られる方もおられます。どうしても蓄積してきて、自分ではどうにも出来ないケアをされに来られます。
理想は、体の習慣や体質を変えていかれることをオススメします。
ぜひ！日常を、もっと楽にしていってくださいね。最近、お客様から、来たいタイミングでなかなか予約が
取れないとご指摘をいただくことが多く、たいへん申し訳なく思っています。予約がいっぱいになることは
有り難いことなのですが、少しでも、ご希望の日時や担当者を確実に確保させていただくために、
次回の予約を取ってから帰られることをオススメしております。いかがされますか？

痩身回数券セールス方法

こういった機械の使用は初めてですか？

YESでもNOでも

どんな感じですか？

どんな答えも肯定して聞く

マシーン説明

- ・電気を使ったEMSとかではない「電磁パルス」を使用した今、最新の次世代型装置です。
- ・彦根市はもちろん近隣ではここにしかありません。
- ・医療のMRI検査の機械と同じ原理で「8cmの深さ」までパルスが届きます。
- ・表面ではなく奥深くまで作用するのが特徴です。
- ・非接触型施術が可能なマシーンですので服の上から脱がずに施術可能です。
- ・ドクターが経営している都会の美容クリニックなどでは1回10万円以上の価格のところも多いです。
- ・インターネットで調べていただくと分かりますが和結ノ間の値段設定は最安値レベルで提供しています。

効果説明

冊子に用意してあるので見せながら説明する

・ビフォー&アフター



・アメリカの論文



- ・10分で1万回の筋収縮運動 → 30分で3万回の腹筋をするのと同じ
- ・あくまで楽して筋トレをする感じですので極端なダイエット効果は期待できない場合がありますがアメリカの学会誌にもある通り「脂肪を筋肉に置き換える」一石二鳥の効果があることは証明されています。また産後などの「腹筋離開率」の改善も期待できます。
- ・1回の筋トレは30分1セットですが、1日最大90分という安全基準がありますので3ヶ所まで受けていただけます。
- ・脂肪は燃やして筋肉を増やす作業をするのですが、筋肉の運動により中性脂肪が分解されアポトーシス（脂肪細胞の自然死滅）が発生します。それを老廃物として体外に排出するために72時間かかりますので最短で4日に1回のペースが理想となります。実際は1週間に1回ペースで来られている方がほとんどです。
- ・30分のマシーン施術後は、疲労した筋肉を「もまないほぐし」で15分程度ケアさせていただきます。

未来確認

- ・この痩身マシーンに何を求められますか？どうなりたいですか？
- ・決して安い投資ではありませんが同じ装置を入れられている他店よりかなり安く料金を設定しております。安くても1回8,000～10,000円のところが多い中、当店は施術後のケア込みで7,700円で提供させていただいております。ケアは不要でマシーンだけで良いと言われる方には6,600円で提供させていただいております。
- ・回数券もご用意しておりますので更にお安く受けていただくことが可能です。

回数券案内

痩身コース回数券

筋肉強化することで、同時に脂肪細胞死が起こるため
体外に排泄されるのに72時間あけてください。
※理想の目安：4日1回ペースで10～30回

マシン30分+ほぐしケア (マシン30分のみ)

7,700円(税込) 6,600円(税込)

10回： -77,000円	63,000円(税込)
20回： -154,000円	120,000円(税込)
30回： -231,000円	165,000円(税込)

アロマの特徴

当店アロマの特徴

- フランス式アロマ(メディカルアロマ)
フランス式=ブレンドメディカルアロマ(日本では法律が追いついてない)
イギリス式=単体メイン(日本ではこちらが主流)
- 彦根市立病院の病棟ではフランス式メディカルアロマを使ったケアが行われている
- 世界で一番厳しいオーガニック認証を通っている安心・安全なアロマ(オーガニックエッセンシャルオイル)
- 香りの好みよりも「症状・目的」別にブレンドされた成分が大切なアロマ
- フランスの自然療法士「ネリー・グロジャン博士」が半世紀以上の研究を経てブレンドされている
- フランスのブレンドアロマの歴史は200年以上の歴史がある
- フランスでは薬局で販売されていて、西洋薬を処方する前にブレンドアロマを処方する場合が多い
- 加熱したり、薄めると成分が壊れるため、直接、使用することが大切
- のむ、ぬる、かぐアロマ全てを扱っていて、上手に使い分けて健康を手に入れるお手伝いをしている
- 「フランス式アロマライフスタイルセラピスト」資格者が目的に合わせたアドバイスをしている
- 新宿伊勢丹、なんば高島屋でしか店舗販売はしていない(当店は代理店)
- 代理店をやりたい場合は受け付けられる
- モデル等の芸能関係者にファンが多い

かぐアロマ
【DFシリーズ】

10ml = 約200滴



【vivid】ヴィヴィッド
認知症を予防したい方へ
脳の活性化・集中力アップ



【vivid night】ヴィヴィッドナイト
睡眠の質を上げたい方へ
脳の沈静化・抗不安作用



【passionata】パッション
ちょっと元気出したい方へ
脳の活性化・活力剤



【zen attitude】禅アチチュード
自律神経を整えたい方へ
脳の調整・リラックス



【staccato】スタッカート
新陳代謝を上げたい方へ
肉体の活性化・活力剤



【provencal】プロヴァンサル
空間を浄化したい方へ
殺菌作用・感染症対策



【ディフューザー】
自動噴霧器
(広範囲用)



【アロマストーン】
香りのスタンド
(狭い範囲用)
5~10滴

アロマの特徴

ぬるアロマ
【BBSシリーズ】 10ml=約200滴



【clear】クリアー
こめかみ・頭・首
頭痛解消・脳の調整



【action】アクション
みぞおち・首
パフォーマンスアップ・脳の活性



【silent】サイレント
首・みぞおち・腰・足の裏
抗うつ・抗不安・脳の鎮静



【breath】ブレス
首・胸
呼吸器の調整



【relieve】リリーブ
みぞおち・首・肩・腰など
シップ効果・からだリセット



【light body】ライトボディ
みぞおち・腰・足の裏
肝機能調整・リフレッシュ



【plus】プラス
首・みぞおち・腰・足の裏
抗パニック・脳の鎮静



【legs】レッグス
下半身のみ・脚からヒップ
下半身のだるさ・女性疾患



【vivid】ヴィヴィッド
首・みぞおち・腰・足の裏
認知症予防・脳の活性



のむアロマ
【ATWシリーズ】 500mlの水=キャップ8分目



【ATW1310-1】
自律神経の調整



【ATW1310-2】
腎臓機能の調整



【ATW1310-3】
胃腸機能の調整



【ATW1310-4】
血液循環の調整



【ATW1310-5】
肝臓機能の調整

【ファスティング】

1、4、5



【ウォーターリレー】

1、2、3、4、5



施術に使うアロマ

ぬるアロマ
【BBSシリーズ】

10ml=約200滴



【clear】クリアー
こめかみ・頭・首
頭痛解消・脳の調整



【vivid】ヴィヴィッド
首・みぞおち・腰・足の裏
認知症予防・脳の活性

爽やか・スッカリ

お香みたいなマツタリ

アロマを使わせていただきますが
大丈夫ですか！？

YES

良かったです。
「爽やか・スッカリ」か
「お香みたいなまったり」か
どちらがよろしいですか？

当店のアロマは
ブレンドアロマですので
時間と共に香りが変化します。
その変化もお楽しみくださいませ。
あちらに自由に試せるアロマが
ありますので、良ければ
気に入った香りをテスターに
染み込ませてお持ち帰りください。

NO

そうでしたか。
この空間の香りは大丈夫ですか？

YES

それは良かったです。
ではアロマを使わずに
このまま施術を続け
させていただきますね。

NO

それはたいへん
失礼いたしました。
もう少し大丈夫でしたら
このまま施術を続け
させていただきますね。

※いろいろ質問された場合

答えられる範囲なら教えてください。

分からない場合はアドバイザーに聞いてください。

DFシリーズは「雑貨」扱いなのに対して
BBSシリーズは「化粧品」扱いなので
それだけ厳しい基準をクリアしているため
少し値段が高くなっています。

アロマのセールス

睡眠障害 当店一番人気！



【vivid night】ヴィヴィッドナイト

睡眠の質を上げたい方へ
脳の沈静化・抗不安作用

10ml＝約200滴

アロマストーン1回：5～10滴
ディフューザー約1ヶ月

アロマを使わせていただきますが
大丈夫ですか！？

YES

良かったです。
「爽やか・スッキリ」か
「お香みたいなまったり」か
どちらがよろしいですか？

当店のアロマは
ブレンドアロマですので
時間と共に香りが変化します。
その変化もお楽しみくださいませ。
あちらに自由に試せるアロマが
ありますので、良ければ
気に入った香りをテスターに
染み込ませてお持ち帰りください。

NO

そうでしたか。
この空間の香りは大丈夫ですか？

YES

それは良かったです。
ではアロマを使わずに
このまま施術を続け
させていただきますね。

NO

それはたいへん
失礼いたしました。
もう少し大丈夫でしたら
このまま施術を続け
させていただきますね。

※いろいろ質問された場合

答えられる範囲なら教えてください。

分からない場合はアドバイザーに聞いてください。

DFシリーズは「雑貨」扱いなのに対して
BBSシリーズは「化粧品」扱いなので
それだけ厳しい基準をクリアしているため
少し値段が高くなっています。

アロマのセールス

認知症予防・自律神経調整 当店イチオシ！



【vivid】 ヴィヴィッド

認知症を予防したい方へ
脳の活性化・集中力アップ

+



【vivid night】 ヴィヴィッドナイト

睡眠の質を上げたい方へ
脳の沈静化・抗不安作用

10ml＝約200滴
アロマストーン1回：5～10滴
ディフューザー約1ヶ月

アロマを使わせていただきますが
大丈夫ですか！？

YES

NO

良かったです。
「爽やか・スッキリ」か
「お香みたいなまったり」か
どちらがよろしいですか？

そうでしたか。
この空間の香りは大丈夫ですか？

YES

NO

当店のアロマは
ブレンドアロマですので
時間と共に香りが変化します。
その変化もお楽しみくださいませ。
あちらに自由に試せるアロマが
ありますので、良ければ
気に入った香りをテスターに
染み込ませてお持ち帰りください。

それは良かったです。
ではアロマを使わずに
このまま施術を続け
させていただきますね。

それはたいへん
失礼いたしました。
もう少し大丈夫でしたら
このまま施術を続け
させていただきますね。

※いろいろ質問された場合
答えられる範囲なら答えてください。
分からない場合はアドバイザーに聞いてください。

ウォーターリレー説明

ファスティングは辛いですね。
せっかく飲むアロマがセットになっておりますので、無駄にならないようオススメのご提案があります。

今回ファスティング用にセットになっている飲むアロマは
ATWというシリーズの1番、4番、5番の3本になりますが全部で5種類ございます。
1番は「自律神経の調整」
2番は「腎機能の調整」
3番は「胃腸機能の調整」
4番は「血液循環の調整」
5番は「肝機能の調整」
を目的にフランスの自然療法士「ネリー・グロジャン博士」によって半世紀の研究の末にブレンドされたものです。

1番から5番まで順番に飲んで行くことでカラダのあらゆる機能を調整してリセットすることが可能です。
カラダにとって必要なものをおぎない不要なものをデトックスする感じだと思ってください。
「やさしいファスティング」のような効果が期待できます。



飲むアロマは1本税込で5,616円ですので
2本で11,232円を今回の特別価格にプラスして
別途購入して頂かなければなりません
がせっかく3本がセットで付いてきますので
無理せず「やさしいファスティング」をするためにオススメです。

YES

いかがされますか？

NO

「ATW1、2、3、4、5」の在庫確認

在庫あり

在庫なし

※川嶋に発注依頼

現在、在庫がなく、すぐに発注いたしますので
次回来られる時にはご用意しておきます。
それでもよろしいでしょうか？

※ATW1だけでもあれば渡す。残りは次回に渡す。

承知しました。
ファスティングが無理だとしても
3本だけでもぜひ！飲んでみてくださいね。

特別企画会計へ

備品の紙袋に入れる



回数券の用意



※名前記入

特別企画会計へ



+



※ウォーターリレー解説メルマガの登録
を可能であれば一緒にすぐ登録
※自動返信メールが届けばOK
届かなければアドレス間違いか
迷惑メールフォルダに入っている

現在、ぽっこりお腹企画を
されている方のみ継続可能！

特別企画継続案内

回数券があと2回で終わるタイミング

回数券があと2回で終わりますが、もし継続される場合
限定20名なのですが、同じ料金で継続できるよう
特別に枠をお取りしますが、どうされますか？

10回	49,600円(税込)
20回	81,500円(税込)
30回	111,500円(税込)

「ATW1、4、5」もしくは
「BBS Lightbody」が付いてくる

YES

考える

NO

承知しました。
それでは枠をお取りしておきます。
回数券が無くなる最後の日に
改めて手続きをさせていただきますので
おつもりをしておいてください。
もちろんアロマも3本お付けします。
よろしくお願い致します。

承知しました。
回数券が終わったら継続される方や
やめられる方がおられますが
最大20名分までは枠を優先して
お取りしますのでご検討ください。
LINEかメールか電話で
お知らせください。

※カードは続きが記入可能
であれば、そのまま使う



ぽっこりお腹

【20名限定】特別プログラム

80分で3万回の
腹トレ運動 + 飲むアロマリンゼス
ファスティング = 相乗効果

アロマを使ったファスティング
を併用することで

より筋力が強化し
より脂肪燃焼を促進させる
ことが期待できます

01 30分で3万回の腹筋運動

電話・LINEを利用することで
80分の間ずっと筋肉の収縮運動を
続けて行うことができます。

【腹筋運動】 【腹筋運動】 【腹筋運動】

02 脂肪を燃焼して老廃物として排出

筋肉の運動により中性脂肪が分解され
アポトーシス（脂肪細胞の自死）が促進し
22時間かけて体外に排出されます。

03 ファスティングでさらに！
10～100倍！中性脂肪を燃やす

3週間のうち3日間、食事を断断することにより
体内のエネルギー源がグルコース（糖質）から
脂肪に変わっていきます。
断食状態になることで、消化酵素よりも
代謝酵素が働き、脂肪が燃焼するのです。

04 飲むアロマを使うことで
2、3を加速させる

1週目：導入期（食事制限の調整）
2週目：ファスティング期間（代謝の調整）
3週目：回復期（血行促進の調整）

05 アロマと筋運動を併用して
リバウンドを防止する

ジュニパーベリーには筋力増進作用も
あることが近年明らかになってきました。

運動している時 ファスティング中

【3種類のアロマを使用します】

ストレスケア（自律神経）
ATW120-1
ミドリ・メリッサ・ラベンダー

バランスケア（肝臓）
ATW120-3
ジュニパー・エルダーフラワー・
ペパーミント

めぐりケア（血循環）
ATW120-4
ローズ・ジュニパー・アルティメシア・
サイプレス・レモンバーム

プログラムの流れ

- 4日～1週間に1回のペースで10～30回マシーンを進めていく
- アロマリンゼスファスティングは3週間のプログラム
自分の好きなタイミングで始める
※無しファスティングが終了するタイミングでマシーンを1回入れてください
- アロマリンゼスファスティング方法はLINEにてレクチャーします
- 引き続き、4日～1週間に1回のペースでマシーンを進めていく
- アロマリンゼスファスティングで良い成果が出れば
複数回されることをおすすめします（効果が加速しリバウンドが防ぎます）

【このプログラムを実践する際に医師の指導が必要と思われる方】

- ・糖尿病、心臓病、その他内臓系および腎臓系疾患がある
- ・急性膵炎や胆膵炎
- ・肝臓や活動性の肝臓病
- ・膵や胆膵の機能不全
- ・やせ型の糖尿病
- ・化学治療を受けている
- ・精神科
- ・ペースメーカー等の医療機器を使用している
- ・妊娠中、授乳中
- ・生体中（HIS）などの症状が重い人
- ・現在、何らかの薬を服用している人
- ・極度に痩せている人



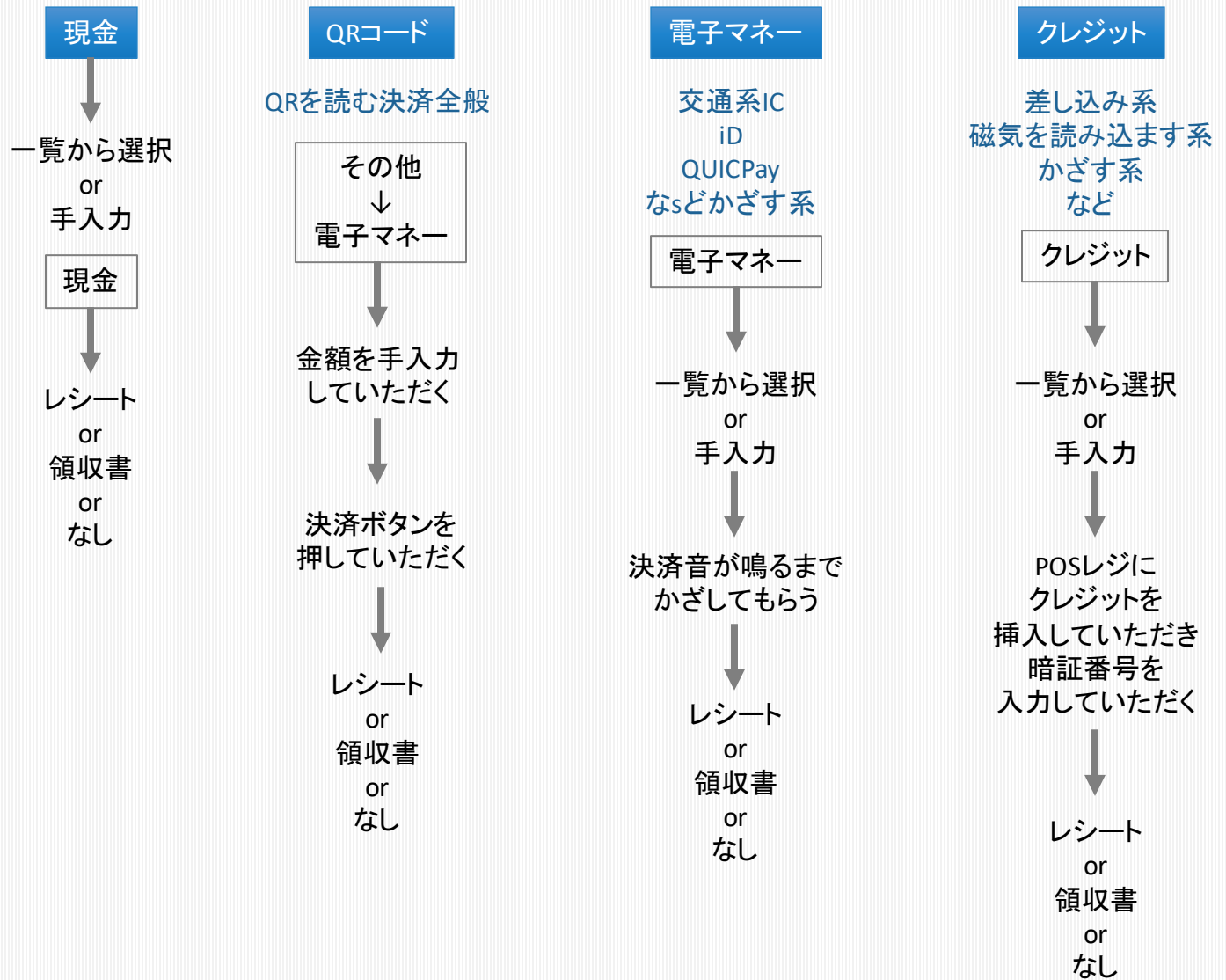
飲むアロマ3本 = 15,552円(税込)
+
マシーン+ボディケア: 7,700円(税込)

10回 = 77,000円 → 63,000円(税込)
20回 = 154,000円 → 120,000円(税込)
30回 = 231,000円 → 165,000円(税込)

飲むアロマ3本セットで！

10回 = 49,600円(税込)
20回 = 81,500円(税込)
30回 = 111,500円(税込)

POSレジ操作



ほぐす頻度について

ほぐす頻度が大切なわけ

【違和感・張り・コリ・痛みってなぜ！？起こるの？】

違和感・張り・コリ・痛みは頑張った筋肉が縮んで「悲鳴をあげている状態」です。
違和感<張り<コリ<痛みの順番で「脳」は、悲鳴の度合いを上げて辛くすることで
使えないようにして身体を守ろうとします。
身体の持ち主を困らせたいわけではなく、持ち主に症状としてメッセージを送る「防衛反応」が
違和感・張り・コリ・痛みです。

【ほぐす効果が長く続かない理由】

違和感・張り・コリ・痛みは「身体の防衛反応」というお話をしましたが、身体に起こる全ての症状は
「脳」が命令して防衛のために起こしているものなんです。
脳にはいろいろな役割があるのですが、「記憶」と「自動運転」という機能があります。
例えば小さい頃に自転車に乗る練習をしたと思いますが、初めは上手くいかず失敗ばかりします。
そのうちコツをつかんで乗れるようになって、今では頭で何も考えなくても自然と乗れるように
なったと思います。
これは上手くいかない記憶を、上手くいった記憶で上書きして自動運転に切り替えたからです。
そういった自動運転エピソードは日常にたくさんあります。「クセ」という言葉でも表現します。
脳は繰り返し覚えたことを自動的に繰り返すようにできています。
つまり、コリや痛みをつくるような日常のクセを繰り返すようになっていきます。
身体のゆがみのクセや、利き手など左右非対称な使い方のクセ、姿勢のクセ、思考のクセなどを
繰り返して、せっかくほぐした効果をいつものクセに戻そうとするので、すぐに再発するという仕組みです。
例えば腕を骨折して三角巾で2週間固定したとすれば、その2週間のクセを記憶するので
元通りに動かせるようになるまでに3ヶ月くらいかかりました。(元通りのクセに上書きする)
症状の期間が長ければ長いほど、症状が強ければ強いほど、クセを上書きするには
時間がかかってしまうということです。

【ほぐす頻度が大切なわけ】

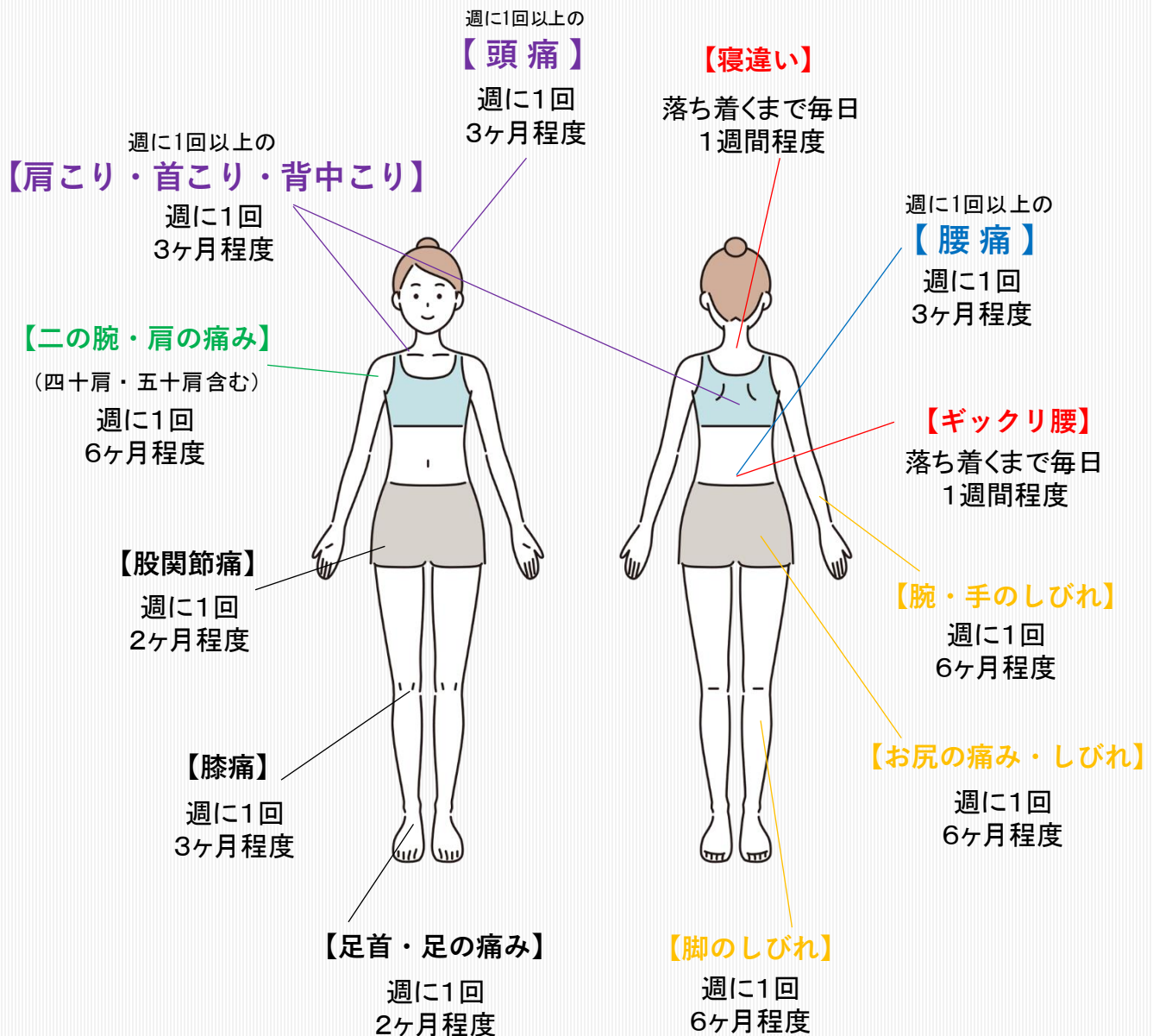
これまで説明してきたように、繰り返してきた身体のクセを日常の「基準」にして自動運転しますので
コッているのが当たり前で毎日だと、寝ていてもゆるもうとしません。
コッている状態が「当り前の基準」になっているからです。身体のゆがみも同じことです。
こういう理由で、楽になる新しいクセに上書きするための頻度が大切になるということです。

ほぐすことで痛かった部分が楽になったのに、次の日にはまた痛くなった。
という経験をされた方も多いと思いますが、痛みの再発に関しては、少しだけ仕組みが違いますので
興味のある方はスタッフにお尋ねください。

違和感・張り・コリ・痛みを繰り返さないための「習慣の上書き」
上書きするための「適切な頻度」が大切ということをご理解ください。
習慣上書きのためのメンテナンス頻度ということです。

ほぐす頻度の目安

※習慣を上書きするわけですから
初期は1週間以内など、可能な限り詰めてほぐされた方が
習慣の上書きは早まります。
落ち着いてくれば間隔をあけて行かれば良いと思います。



一般的な頻度の目安

※ある程度落ち着いてきた場合
カラダや脳の仕組み上
最低でも「1ヶ月に1回」のメンテナンスがおすすめ！

新しい接客フロー

扉を開けて迎える

お客様に圧をかけないように扉を開いたら一步下がって中で待つ
「こんにちは。どうぞ。」

新規の場合は初回記入用紙を書いていただく

カウンセリング（ファーストボイスの確認）

リピートの場合は名前を呼んで挨拶しベッドに案内する

※ハンガーが必要そうな衣類の場合
本人の承諾を得た上で可能な限り
掛けてあげるよう心がける

過去情報を元に話しつつ、今日の状態を聞く（過去カルテの確認）

サービス内容の再確認

施術する

※ファーストボイスの解決を意識する
※可能であればビフォー＆アフターを実感してもらう
体感的に分からない人もいたので視覚的に認識してもらうことがベスト
※話したい人、話を聞いて欲しい人、黙ってゆっくり癒されたい人それぞれいる
※場合によっては、セルフケアも伝える

施術後の説明

- ・体がどういう状態だったか
 - ・どういう風に施術したか
 - ・何を意識して過ごすと良くなるか
 - ・どれくらいのペースでどれくらい来店すれば良くなるか
- ※体(脳)の習慣を変えるため、繰り返し施術することの大切さを伝える
そうしなければ、その場だけ楽でも症状を繰り返してしまう
(ペースや私生活の過ごし方にもよるが5回来て半分以上回復しない人はいない)
(良くなった方でもメンテナンスとして1ヶ月に1回くらいの来店を伝える)

会計と案内

- ・次回の予約を取って帰っていただく
- ・回数券の案内がまだの場合はする
- ・お客さまの症状によってはドライヘッドスパをススめる
- ・DFアロマをテスターに染み込ませて持って帰ってもらうよう声をかける
(興味が明らかに無さそうな場合は無理にススめない)

見送り

扉の外に出て見送る
「お気をつけて」

後片付けとカルテ記入

次回の施術時に役立ちそうな情報を意識する
(サービス内容、体の具体的な状態、施術で行った内容、セルフケア内容、伝えたことなど)

ファーストボイスの重要性

ファーストボイスとは？

お客様は、和結ノ間に「行ってみよう！」と思ったから来店されたんですよね。
その気持ちの先に「どんな期待」があると思いますか？

- ・どんな手技なのか知りたい
- ・ただ楽になりたい
- ・いつも行っているところ以上に楽になれるかも？
- ・この辛さから卒業したい
- ・この痛みから解放されて我慢していたことをやりたい
- ・根本的に良くしたい
- ・少しでも楽になるならそれで良い
- ・お付き合いで一度くらいは行っておかないと…
- ・どこに行っても良くなりず諦めているけど、もしかしたらまだ可能性があるかも…
- ・信頼する人からススメられたから、どりあえず行ってみよう
- ・いつもやれてたことが出来なくなったことが辛くて、悔しい
- ・仕事に支障が出て困っているから何とかしたい
- ・なんとなく…

いろいろな期待を持って来店されます。

この「期待」のことを「ファーストボイス」と言います。

新規で来店された時に、あなたがこの「ファーストボイス」を
より細かく理解できるような対話を心がけてみてください。

なぜならば…



「ファーストボイス」を叶えてあげることが仕事だからです。

※来店を繰り返す中でファーストボイスが日によって変化する場合があるので要注意

- 「ファーストボイス」を叶えることで
- 満足度は上がります
 - また来ようという気持ちになります
 - 人に伝えたくくなります

ファーストボイスの叶え方①

根本的に良くしたい系

- ・この辛さから卒業したい
 - ・この痛みから解放されて我慢していたことをやりたい
 - ・根本的に良くしたい
 - ・どこに行っても良くなり諦めているけど、もしかしたらまだ可能性があるかも…
 - ・いつもやれていたことが出来なくなったことが辛くて、悔しい
 - ・仕事に支障が出て困っているから何とかしたい
- などなど

1回目で効果を実感していただいた上で、

「どれくらいのペースで、どれくらい通うと、解決するのか」伝える。
それが知りたいと思っている。ここへ通うことで可能性はあるのか？と考える。

※効果の実感

体感的に楽になったことが分かる方と分かりにくい方がおられます。
一部の施術が終わった段階で、動かしていただいて左右差を感じていただくと効果的。
それでも感じれない方は、可動範囲が広がったり、左右差が整ったことを視覚的に
見てもらうのが効果的

- ①1日も早く良くしたい → 2回／1週間
- ②そこまで焦ってないが早く解決したい → 1回／1週間
- ③早く解決できると嬉しい → 1回／2週間
- ④時間がかかっても良いので解決したい → 1回／3～4週間

※これらは最低限の回数で、増えるとより解決が早まる
※脳は「習慣の臓器」なので解決された状態を脳に学習させるため

- 5回通って「不調が半分以下」になった人は約9割
- 10回通って「不調が9割解決」した人は約9割
(ご自身も私生活で解決を努力されたことを前提にしています)
- 完全に解決した方でも再発しないために1回／月メンテで
維持されている人が多い。
メンテされてない方は再発される場合が多い。

※当店データによる



話を聞いて辛さへの「共感」

「大丈夫ですよ」という希望

※希望の与え過ぎは良くないが、
安心していただいたり、信頼していただくことで、回復が早まります。

自信をもって、勇気をもって「言い切る」ことが大切

ファーストボイスの叶え方②

とりあえず楽になりたい系
分かっちゃいるけど系

- ・ただ楽になりたい
- ・いつも行っているところ以上に楽になれるかも？
- ・少しでも楽になるならそれで良い
- ・根本的に良くなりたいのだけど…でも…（出来ない理由）などなど

1回目で効果を実感していただいた上で、

「今の体の状態だと経験的に〇〇くらいのペースで維持できると思います」と伝える。
また辛くなれば来れば良いと思っている。

「辛くなってから来るのと、辛くなりそうだから来るのとでは、回復までの時間と労力に雲泥の差が出ますので、また辛くなる前にお越しください」と伝える。

※効果の実感

体感的に楽になったことが分かる方と分かりにくい方がおられます。

一部の施術が終わった段階で、動かしていただいて左右差を感じていただくと効果的。
それでも感じれない方は、可動範囲が広がったり、左右差が整ったことを視覚的に見てもらうのが効果的

- めっちゃめっちゃ緊張が強いと感じた場合 → 1回／1週間
- それなりに緊張が強いと感じた場合 → 1回／2週間
- どんなに症状がマシでも体調整の大切さを伝える → 1回／1ヶ月

※これらは最低限の回数で、増えるとより長持ちして、楽な時間が増える
※脳は「習慣の臓器」なので大丈夫な状態を脳に学習させるため



楽になられた感覚を共に喜ぶ「共感」

相手の体を心から気遣っての提案「信頼」

※お客様は「入店時」と「退店時」の記憶しかほとんど残らない（見送り方）

ファーストボイスの叶え方③

お付き合い系

- ・お付き合いで一度くらいは行っておかないと…
 - ・信頼する人からススメられたから、どりあえず行ってみよう
 - ・なんとなく…
- などなど

1回目で効果を実感していただいた上で、
「今の体の状態」を伝え「その方の為になると本当に思うこと」を伝える。

※効果の実感

体感的に楽になったことが分かる方と分かりにくい方がおられます。
一部の施術が終わった段階で、動かしていただいて左右差を感じていただくと効果的。
それでも感じれない方は、可動範囲が広がったり、左右差が整ったことを視覚的に
見てもらうのが効果的



楽になられた感覚を共に喜ぶ「共感」

相手の体を心から気遣っての提案「信頼」

※お客様は「入店時」と「退店時」の記憶しかほとんど残らない（見送り方）

高齢者の対応

「長らく固まった状態が続いていた人」「筋力が低下した人」などを施術するとゆるみ過ぎて「ダルさ強く、長く続く」「力が入らなくなり立てない」などの反応が出る場合があるため、対応を慎重に行う必要がある。



これらの1つ、または全て当てはまる人

- ・丸まって(円背)、固まっている人
- ・**痩せ型体型**
- ・動きや所作がスムーズではない多い人

1 問い合わせ時、もしくは施術のどこかのタイミングで必ず以下の説明をする。

- 当店は、身体が嫌がること、痛いことは一切しません。ゆらしたり、圧をかけることはありますが、もまずにほぐしますのでご安心ください。ですから、もみ返しもございません。施術中に痛みを感じたり、不快なことがあれば遠慮なくおっしゃってください。やり方を変えます。
- 当店の施術後にはスッキリされたり、軽く、楽になれる方がほとんどなのですが、時には…フワッとした感覚や、ダルさを感じる方もおられます。場合によっては、力が入りにくいと感じられる方もおられます。その理由は、長く緊張して縮んでいた筋肉が、一気にゆるむことによって起こる現象です。筋肉が縮んで固いと血の流れも悪くなっています。ゆるむことで血流が良くなって一時的にフワッとする場合や、ずっと力が入り続けていた筋肉が解放された時の重ダルさが出る場合や、長らく使えてなかった筋肉が久々に使えるようになることで脳の誤動作が起こり、力が上手に入らない場合などが考えられますが、どれも、しばらく動いているうちに、おさまりますのでご安心ください。

2 施術後の反応を確認する。

- もし…フワッとした感覚や、ダルさ、力が入らない感覚が強過ぎたり、長く続くようであればゆるみ過ぎで上手く身体が順応できていない可能性があります。その場合は、段階的にゆるめていくために、施術時間を短くして、少しずつ順応させながらゆるめることをオススメします。

矯正下着・腰痛ベルト

基本的に「腰痛ベルト」「矯正下着」など
「固いもの」「カラダを締め付けるもの」は
外していただいて施術するようにする。



理由とアドバイス

1 理由

- 固いものがあると、もまないほぐし技術の効果が邪魔され、施術精度が下がる。
- 締め付けると、ゆるむ余地が無くなり、ゆるみにくくなると共に、どれくらいゆんだのか判断が難しくなるため、施術精度が下がる。
- もまないほぐし技術でゆるめても、固いものがこすれたり、刺激になってまた緊張する。
- もまないほぐし技術でゆるめても、締め付けることが刺激になってまた緊張する。

2 アドバイス

- 「腰痛ベルト」は、体を支えたり、巻くことで安心できたり、「矯正下着」は、スタイルを良く見せるなどのメリットがある反面、「固い」「カラダを締め付ける」というデメリットもあります。
長時間使用すると、固い素材が体とこすれることで、筋肉が緊張したり、カラダを締め付けることで、血流が低下したり、何より、支えることで筋力の低下が加速します。
- 年齢と共に痛みや不調の大きな原因が「筋力低下」という結果があります。
もちろん、筋肉が常に緊張している状態も良くありません。
筋肉を使っていない時は、柔らかく、柔軟性のある筋肉が健康的で理想です。
こういった理由で、必要な時以外は、なるべく外すことをオススメします。