

# 3月アロマ

## 水



- 21:00~22:00 miki  
アロマビューティーヨガ ★
- ゼラニウム×ベルガモット

- ホルモンバランス調整
- 不安や緊張の緩和
- 消化促進

## 土



- 16:30~17:30 鷺谷 直子  
アロマビューティーヨガ ★
- オレンジ×イランイラン

- ストレス軽減
- 安眠
- PMS (月経前症候群)
- 更年期症状の緩和