



# 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

効果・効能

- 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

効果・効能

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