



4月アロマ

水

21：00～22：00 miki

アロマビューティーヨガ ★

ペパーミント×ジュニパーベリー

効果・効能

- ・リフレッシュ
- ・集中力アップ
- ・デトックス効果

土

16：30～17：30 鷺谷 直子

アロマビューティーヨガ ★

ひのき×クラリセージ

効果・効能

- ・ストレス緩和
- ・血行促進
- ・幸せホルモンの分泌を促す
(オキシトシン)