

# 1

## アロマ 1月スケジュール



### 7日 (水)

年始の集中スイッチ  
ワークモード

### 12日 (月)

新しい年の気持ちの整理  
(感情リセット)

### 19日 (月)

リマインダーブレンド

### 23日 (金)

冬の夜のルーティン  
ゆるみブレンド

### 30日 (金)

夜の調整ブレンド

### 5日 (月)

冬のリセット  
呼吸ブレンド

- ◆ローズマリー
- ◇グレープフルーツ
- ◆ペパーミント
- ◇パルマローザ

- ◆フランキンセンス
- ◇ライム
- ◆ユーカリ・ラディアータ
- ◇オレンジスィート

### 9日 (金)

冬の自律神経ケア  
& 心の保湿

- ◆ネロリ
- ◇ゼラニウム
- ◆サンダルウッド
- ◇オレンジブラッド

### 14日 (水)

1月の習慣化  
サポートブレンド

- ◆ローズマリー
- ◇グレープフルーツ
- ◆フランキンセンス
- ◇ベルガモット

### 21日 (水)

運動前ウォーム  
アップブレンド

- ◆グレープフルーツ
- ◇ローズマリー
- ◆ユーカリ・ラディアータ
- ◇ジンジャー

### 28日 (水)

ストレッチ中  
ヨガ中ブレンド

- ◆フランキンセンス
- ◇パルマローザ
- ◆オレンジスィート

## 営業時間

月～木 10:00～22:00

金 8:30～21:00

土日・祝 8:30～18:30

