

月曜日

15:30~16:30
ビギナーヨガ

レモングラス
ゼラニウム

- ★心身のバランス調整
- ★冷えむくみ改善
- ★筋肉の緊張を緩和

火曜日

14:00~15:00
ルーシーダットン

シナモンリーフ
ティーツリー

- ★鎮痛作用
- ★免疫調整
- ★体力回復効果

水曜日

12:15~13:00
冷えむくみ改善ヨガ

シダーウッド
パチュリ

- ★血行促進
- ★心を落ち着かせる
- ★胃の機能を促進



1月のアロマ



木曜日

17:15~18:00
ビューティーヨガ

イランイラン

- ★血圧降下
- ★ホルモンバランス調整
- ★リンパの流れを促進

金曜日

19:00~20:00
ビギナーヨガ

ローズマリー
ユーカリグロブルス

- ★ストレス緩和
- ★筋肉痛緩和
- ★集中力UP

土曜日

15:45~16:45
リラックスヨガ

ひのき

オレンジスイート

- ★安眠サポート
- ★リラックス効果
- ★神経の高ぶりを鎮める

日曜日

13:15~15:15
溶岩タイム

バジルスイート
フランキンセンス

- ★リフレッシュ効果
- ★憂鬱な気分を和らげる
- ★生活習慣病予防