

月曜日

15:30～16:30
ビギナーヨガ

シナモンリーフ

- ★身体を温める
- ★睡眠の質向上
- ★風邪予防

火曜日

14:00～15:00
ルーシーダットン

バジルスイート

- ★不眠改善
- ★ホルモンバランス調整
- ★ストレス軽減

水曜日

12:15～13:00
冷えむくみ改善ヨガ

ユーカリグロブルス
レモングラス

- ★冷えむくみ解消
- ★血行促進
- ★リフレッシュ効果

2月のアロマ



木曜日

17:15～18:00
ビューティーヨガ

パチュリ
ゼラニウム

- ★美肌効果
- ★女性特有の悩み改善
- ★アンチエイジング効果

金曜日

19:00～20:00
ビギナーヨガ

フランキンセンス

- ★ストレス緩和
- ★集中力UP
- ★心を落ち着かせる

土曜日

15:45～16:45
リラックスヨガ

イランイラン
シダーウッド

- ★血圧安定
- ★精神安定
- ★リラックス効果

日曜日

13:15～15:15
溶岩タイム

ひのき

- ★リラックス効果
- ★疲労回復
- ★美肌効果