

## 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