

月曜日

17:15~18:15
やさしいフローヨガ

オレンジスイート

ティーツリー

- ★リフレッシュ効果
- ★抑うつ作用
- ★免疫調整効果

火曜日

15:30~16:30
SENセルフマッサージ
ルーシーダットン

シダーウッド

ユーカリグロブルス

- ★抗ウイルス効果
- ★血行促進
- ★リンパの流れ促進

水曜日

14:00~15:00
溶岩タイム

シナモンリーフ

- ★温熱作用
- ★鎮痛作用
- ★気力の回復

8月のアロマ

木曜日

19:00~20:00
ビューティーヨガ

パチュリ

- ★美肌効果
- ★胃の調子を整える
- ★抗炎症効果

金曜日

12:15~13:15
リラックスヨガ

イランイラン

- ★リラックス効果
- ★ホルモンバランス調整
- ★鎮痛作用

土曜日

14:00~14:45
やさしいデトックスヨガ

ペパーミント

- ★気分転換
- ★体調不良の緩和
- ★集中力アップ

日曜日

14:00~14:45
ルーシーダットン

ローズマリー
レモングラス

- ★消化促進
- ★疲労回復
- ★自律神経調整