

月曜日

17:15～18:15
やさしいフローヨガ

レモンガラス

- ★消化促進
- ★疲労回復
- ★自律神経調整

火曜日

15:30～16:30
SENセルフマッサージ
ルーシーダットン

ティーツリー ローズマリー

- ★風邪予防
- ★リフレッシュ効果
- ★アンチエイジング

水曜日

14:00～15:00
溶岩タイム

パチュリ

- ★ストレス軽減
- ★血行促進
- ★精神を落ち着かせる

9月のアロマ

木曜日

19:00～20:00
ビューティーヨガ

ユーカリグロブルス

- ★心のリフレッシュ
- ★肩こり緩和
- ★集中力向上

金曜日

12:15～13:15
リラックスヨガ

オレンジスイート シナモンリーフ

- ★気力の回復
- ★免疫力を高める
- ★不眠の改善

土曜日

14:00～14:45
やさしいデトックスヨガ

シダーウッド イランイラン

- ★ホルモンバランス調整
- ★身体の巡りを改善
- ★精神安定効果

日曜日

14:00～14:45
ルーシーダットン

ペパーミント ローズマリー

- ★集中力アップ
- ★頭痛の軽減
- ★消化促進