



月曜日

13:45～14:45
ビューティーヨガ

オレンジスイート

- ★リラックス効果
- ★消化促進
- ★美肌効果

火曜日

15:30～16:30
ルーシーダットン

レモンガラス

- ★集中力向上
- ★リフレッシュ効果
- ★血行促進

水曜日

19:00～20:00
リラックスヨガ

シダーウッド

- ★リンパの流れ促進
- ★抗菌作用
- ★呼吸器系への効果



10月のアロマ



木曜日

17:15～18:00
ビューティーヨガ

ローズマリー

- ★脳の活性化
- ★疲労回復
- ★老化抑制

金曜日

12:15～13:15
デトックスヨガ

パチュリ ティーツリー

- ★精神安定
- ★女性特有の症状改善
- ★鎮痛作用

土曜日

15:45～16:45
ヒーリングヨガ

ユーカリグロブルス

- ★肌荒れ改善
- ★免疫力アップ
- ★呼吸器系のサポート

日曜日

14:00～14:45
SENセルフマッサー
ルーシーダットン

シナモンリーフ

- ★消化器系のサポート
- ★ストレス緩和
- ★冷え性改善