

月曜日

13:45～14:45
ビューティーヨガ

レモングラス
ユーカリグロブルス

- ★心身のリフレッシュ
- ★冷え、むくみの緩和
- ★鎮痛作用

火曜日

15:30～16:30
ルーシーダットン

オレンジスイート
シナモンリーフ

- ★筋肉痛の緩和
- ★身体を温める
- ★やる気の向上

水曜日

19:00～20:00
リラックスヨガ

ひのき

- ★リラックス効果
- ★安眠効果
- ★空間の浄化

11月のアロマ

木曜日

17:15～18:00
ビューティーヨガ

ゼラニウム

- ★皮脂バランスの調整
- ★頭痛の緩和
- ★血行促進,むくみ改善

金曜日

12:15～13:15
デトックスヨガ

ローズマリー

- ★ホルモンバランス調整
- ★疲労回復
- ★老廃物の排出

土曜日

15:45～16:45
ヒーリングヨガ

シダーウッド
イランイラン

- ★美容効果
- ★身体の巡りを改善
- ★精神安定効果

日曜日

14:00～14:45
SENセルフマッサージ
ルーシーダットン

バジルスイート

- ★心身の鎮静
- ★ストレス緩和
- ★偏頭痛を和らげる