

月曜日

13:45～14:45
ビューティーヨガ

イランイラン

- ★女性ホルモン調整
- ★血行促進
- ★精神安定

火曜日

15:30～16:30
ルーシーダットン

バジルスイート

- ★消化促進作用
- ★集中力up
- ★免疫機能強化

水曜日

19:00～20:00
リラックスヨガ

パチュリ
フランキンセンス

- ★リラックス効果
- ★ストレス解消
- ★美肌効果

12月のアロマ

木曜日

17:15～18:00
ビューティーヨガ

シナモンリーフ

- ★代謝up
- ★鎮痛作用
- ★気分を高める

金曜日

12:15～13:15
デトックスヨガ

レモングラス
ゼラニウム

- ★美肌効果
- ★冷えむくみ改善
- ★自律神経調整

土曜日

15:45～16:45
ヒーリングヨガ

ユーカリグロブルス
ペパーミント

- ★緊張緩和
- ★リラックス効果
- ★疲労軽減

日曜日

14:00～14:45
ビギナーヨガ

ひのき

- ★リフレッシュ効果
- ★安眠効果
- ★抗ウイルス作用