

土日
限定

ヨーガ療法 or 太極拳・アロマセラピーが一度に受けられる
ヘルス&ウェルネス体験メニュー

- ① 40分体験プログラム (各20分ずつ) 2500円
 - ② 60分体験プログラム (各30分ずつ) 4000円
- 土日限定 受付随時 定員2名まで

今月のワークショップ

アロマ
セラピー

2/3
(日)

アロマを生活に取り入れよう
精油ってどんなもの？注意事項とは
13:30~14:10
定員: 10名 1000円

2/24
(日)

アロマセラピーで冷え対策
アロマのお話とバスソルト作り
13:30~14:10
定員: 10名 1000円

2/10
(日)

アロマセラピーで花粉症対策
アロマのお話と鼻スッキリスプレー作り
13:30~14:10
定員: 10名 1000円



ヨーガ
療法

2/2
(土)

2/17
(日)

ヨーガ療法 ビフォー&アフター
13:30~14:00
定員 10名 1000円

簡単で優しい動きのヨーガ療法の前と後とで、
血圧、心拍数、呼吸数などはどのように変わるのか、体験してみませんか

太極拳

2/23
(土)

気功体操 八段錦の秘密
13:30~14:00
定員: 10名 1000円
名前や効能など、知られざるお話



※ヨーガと太極拳は動きやすい服装でお越し下さい。