心と身体の疲れをヨガとアロマの香りで解消しませんか！？

無理なく少しずつ改善できるよう、サポートいたします

アロマリラックス ヨガ

開催日程　・毎週金曜日　10:30～11:30

参加費　・￥750×実施回数　(2ヶ月単位の申込制)

★1DAY参加の場合は、1回￥800

定員　・15名

プール・風呂・サウナ利用料込

内容

毎週テーマを設けて、数種類のアロマをブレンドし、
ヨガを通じて“カラダ”と“ココロ”を改善へ導きます！

- 呼吸を整えます
- ゆっくりカラダを整えます
- 心身に安らぎを与えます

アロマとヨガの相乗効果

柔軟性や体力に自信の無い方にもお勧め！

呼吸をしやすい状態へ導きます
＋
自律神経を刺激します
→ 健康改善 / 精神安定 / 疲れにくいカラダ / 安眠

【講師紹介】星（ほし）先生

〈資格〉
- 社団法人日本アロマ環境協会アロマテラピー検定1級
- Universal Yoga Education Centerヨガインストラクター養成講座修了
- ヨガセラピスト協会産前産後ヨガセラピスト養成講座修了

高座施設組合屋内温水プール
☎　046−238−8780