

7月

香るアロマヨガレッスンのご案内

♪深呼吸しながら気持ち良く歩きたい方

♪初めてでも 気負わずにヨガやアロマを楽しみたい方

ゆっくりとカラダをほぐしながら、心地よい汗を流してこれから来る暑さに対応するための準備をしませんか？(*^^)v

【自分のハッピーをみつけよう！香るアロマヨガ♪】

日 時 7月19日(日曜日) 10時30分～12時

担 当 嶋崎

定 員 6名(要予約) / 参加費 1,500円(税込)

持ち物 動きやすい服装、ヨガマット(貸出可)、
タオル(大と小1枚ずつが理想)、飲み物

場 所 ナカジマ薬局 西23条店 (HOT STORE 横・ドクタータウン内)

駐車場 有り

【内容】

いつもよりゆっくりと胸を開いて自分の呼吸を感じてみると、今まで無関心だった自身のパーツが元気に動き出したり、余計な力が抜けてリラックス出来る事に気付きやすくなるものです。。

ヨガの【やさしいポーズと呼吸】を連動させることを意識する時間にしましょう！

自分にとって一番心地良く感じる『ココロとカラダのバランス』&『強さと柔軟性のバランス』を探し！体感することを楽しみましょう

※定員に達した時点で受付終了となります。

予約先着順となっておりますので、お電話や店頭にてお申し込み下さいませ。

予約TEL 0155371225

アロマトリートメント & 香りの雑貨

HOT STORE

☎ 0155-37-1225

月～金/10-19時・土日祝10-17時

7月

アロマレッスン会のご案内

紫外線でダメージを受けやすい季節、美容に役立つ植物を利用して、健康的で若々しいお肌作りを目指しましょう！アロマの香りを嗅ぎながら、自宅でも簡単に作れる『汚れすっきりクレイパック』と『アロマシャンプー』を作ります♪

『アンチエイジングのためのアロマとハーブ♪』のお話 & ハーブパックとアロマシャンプー作りレッスン会♪

アロマとハーブの基礎知識を学びながら、はじめての方でも楽しめる体験型のレッスン会です。

日 時 7月29日(水曜日) 10時30分～12時

担 当 伊藤

定 員 各4名(要予約) / 参加費 1,500円(税込)

持ち物 筆記用具

※定員に達した時点で受付終了となります。

予約先着順となっておりますので、お電話や店頭にてお申し込み下さいませ。

予約TEL 0155371225

アロマトリートメント & 香りの雑貨

HOT STORE

☎ 0155-37-1225

月～金/10-19時・土日祝10-17時