

10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

【自分のハッピーをみつけよう！ 香るアロマヨガ ♪】

日 時 10月31日(土曜日) 14時30分～16時
担 当 嶋崎 満里
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

【内容】

アロマの香りと共に♪いつもよりゆっくりと呼吸を感じ、緊張を溜め込んだカラダとココロを心地よくそれぞれのペースでリセットする時間を大切にする事で女性らしくイキイキとした美しさを目覚めさせましょう！

【ヨガのやさしいポーズ】と【無意識になりがちな呼吸】と連動させることで肩甲骨や股関節などの可動域を、無理なく広げながら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

10月

アロマレッスン会のご案内

ライフスタイルに合わせてアロマセラピーやメディカルハーブを上手に取り入れて、心身の不調を改善し、健康的で生き生きとした毎日を過ごすために。

『メディカルハーブ講座 & アロマバスボム作りレッスン会♪』

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。

ハーブティーの淹れ方のコツや、風邪予防などにオススメのハーブティーもご紹介♪免疫力をアップして、これからくる寒さ、季節の変わり目のココロとカラダの不調を乗り切りましょう！ハーブティーの試飲体験もありますよ♪

寒い日はゆっくりお風呂に入ってカラダを温めてリラックスタイム♪ハチミツ入りのバスボムでアロマの香りを楽しみながら、しっとりうるうるのお肌に！！

日時 10月31日(土曜日) 10時30分～12時
担当 伊藤 加奈子
定員 各4名(要予約) / 参加費 1,500円(税込)
持ち物 筆記用具

各コースとも定員になり次第受付終了となります。

ご希望のコースをお電話・店頭にてお申し込み下さいませ。
ご参加お待ちしております。

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