

4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 4月24日(日曜日) 10時30分～12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。
ご参加お待ちしております。

予約TEL 0155-37-1225

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

4月

アロマレッスン会のご案内

春は花粉症予防と対策！！アロマとハーブを上手に取り入れながら、花粉の影響を緩和しましょう♪

花粉症予防と対策のためのアロマとハーブのお話

『鼻スッキリ！アロマスプレー

&

呼吸楽ちゃん！クリーム作りレッスン会♪』

アロマ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。

免疫力の低下や、自律神経の乱れにより花粉の影響も受けやすくなります。

花粉症の予防と対策にオススメのエッセンシャルオイルやハーブの特徴を知って、不快な症状の緩和にお役立て下さいね。

エッセンシャルオイル等の使い方を学びながら、自分で作る楽しさも体験できますよ。

日 時 4月24日(日曜日)13時～14時30分

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

※定員に達した時点で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 0155-37-1225

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