



アロマでストレッチヨガ

—アロマの香りで更なる癒しを—

大人向け



効果



リラックス



疲労回復



柔軟性の向上



姿勢改善

運動量

★★★★☆

難易度

★★★★☆

実施日

(水) 13:30~14:15

対象年齢

16歳以上 ※隔週(奇数)



こんな方におすすめ

☆アロマの香りの中でリラックスしながらヨガを楽しみたい

☆ヨガをやってみたい

☆無理なく体を動かしたい!



参加者の声

☆ 毎回アロマの香りが違うので“香り”も楽しみの一つです。心身共にリラックスできています

☆先生が穏やかで心が安らぎます。解説が分かり易く、動きが楽になります。アロマも心地よく、とてもリフレッシュできます。