

# リラックス アロマ

【日時】 水曜 9:50~11:10

【内容】 前半 : 簡単なヨガストレッチ

後半 : アロマハンド浴

● 前半のみ、後半のみの参加も OK ●

【目的】 心身のリラックス

日々の疲れやストレスを  
アロマとストレッチで  
リフレッシュしませんか…?

