

きずなの日

10年後の私も健やかに。
今の自分をいたわる、優しいヨガ

ヨガの効果

体に合わせた深い呼吸とやさしい動きで、
心と体のバランスを整えることにより自律神経も安定します。

レッスン内容

呼吸を大切にしながら、
身体に無理なくちょうどいい動きを丁寧に行います。
身体の硬さ等は気にせずいらして下さい。



天然アロマで、心までほどけるハンドケア

手は「第2の脳」。心身を整え、美しさを引き出します。天然アロマの香りに包まれながら、指先から血行を促進。疲れを癒やすだけでなく、しっとり若々しい手肌へと導きます。

こんな方におすすめです

疲れ・ストレス
解消

冷え・むくみ改善

アロマに興味あり

健康づくりの
きっかけ

アロマの力

ラベンダーやオレンジなど厳選オイルが自律神経のバランスを整え、深いリラクゼーションへ導きます。

ハンドタッチの効果

手のツボを刺激し血行を促進。冷え・むくみの改善や免疫力向上が期待できます。

