



【2月のアロマ】

春に向けてデトックス力を高める～こわばりをほどいて頭を軽やかに～
精油：ヘッドスーズ
(ペパーミント／ラベンダー／カモミール・ローマン・ゼラニウム)

- ヨガ(Yoga)
 - ピラティス(Pilates)
 - ベルヴィスワーク(Pelvis Work)60分
 - 未経験者におすすめ(for beginner)
 - 暎想/ヨガニドラー(Yoga nidra)



2
February
2026