



# アロマ リラクサイズ 体験コース 自然の中でアロマ体操

日程：4月23日→ミントの香りで花粉対策。  
セルフマッサージでプチシェイプアップ&ストレッチ。  
5月14日→ホルモンを整え穏やかに。骨格調整  
運動と簡単ヨガと呼吸法  
5月28日→オレンジの香りでリラックス。健身  
球体操でツボ刺激とリラックス。気の流れを整える

時間：10:00-11:30 (全3回コース)

場所：ハーブ園内展望広場横・芝地

応募人数：20名様限定 ※先着順にて受付

参加費：1,000円/回 (講習・保険・アロマのお土産付き)

応募方法：住所・氏名・連絡先・年齢を記載の上ファックスまたは電話にて

講師：杉尾紀恵子 (生涯学習健康づくり指導士・日本アロマセラピーインストラクター)

自然の中で、楽しく健やかに！をテーマにアロマの香りでリラックスをしながら心を体をほぐしませんか？初心者の方も気軽にどうぞ！