

# アロマヨガ



\*対象年齢:45 歳以下

\*初参加の方は開始 10 分前にお越しく下さい

通常のヨガと比べて、立ちポーズ無しの簡単ヨガです。

心地よいアロマの香りに包まれながら、ヨガのポーズを行います。

\*アロマの香りでリラックス

\*ヨガで体調を整え免疫力アップ

\*ボディラインを整える

\*自律神経のバランスを整える

# 健康体操

\*初参加の方は開始 10 分前にお越しく下さい

マットの上で身体を伸ばして、全身をほぐします。

運動が苦手な方でも大丈夫。ストレッチが主です。

\*血流アップでだるさを軽くする

\*全身すっきり、気分もすっきり

\*疲れにくい身体作り

\*動きたくなる身体作り

