

第二弾

『夫婦でできる！ほっこりペアヨガ』

～人数限定開催～

日時：1月27日（土）10時～11時

場所：ラベンダーホール

料金：おふたりで税込1,080円

申込方法：窓口 or 電話にて受付

テーマ『めぐる×アロマセラピー』

前回ご好評をいただいた夫婦でできるペアヨガ第二弾のお知らせです。

身体が冷えるこの季節。イマイチ元気が出ないものです。そんなイマイチな気分になってしまう理由を解き明かしながら“血のめぐり”“気のめぐり”を良くしていきます。

ペアヨガなので、たとえば大きな関節を動かす時はパートナーを頼りに動くなど、前回よりも積極的に立位のポーズを取り入れていきます！

そして、当院のアロマセラピスト大浦先生とスペシャルコラボレーション☆当日は血や気のめぐりを良くし、代謝が上がる作用がある香りをお部屋にご用意してお待ちしています！！

