

# ～コンディショニングとアロマで～ 「心と体のストレッチ講座」



平成30年 12月1日 (土)

10:00～12:00

受付開始：11月 4日 (日)

申込締切：11月24日 (土)

募集人数：20名

会場

北九州パレス 音楽室

参加費

1,500円

(材料費500円含む)

## 内 容

『コンディショニング』とは『整えること』

現代人の乱れがちな自律神経や体幹を整えましょう！

～アロマを用いた～

★セルフフットケア

植物の成分により血液やリンパ液の流れを良くします

★コンディショニング

体の歪みから起こる肩こり・頭痛等を予防改善しリラックスします

呼吸を意識し、香り成分で心のバランスを整えます



## 持 物

- ・フェイスタオル 2枚
- ・バスタオル
- ・飲み物

※ひざまで上げられる  
パンツスタイルでお越  
し下さい



講師 矢野暢子

AEAJ認定アロマイストラクター

JCCA認定コアコンディショニングインストラクター

お問合せ先 北九州パレス 093-651-4600