

眠りの質を上げる

アロマストレッチ



講師

MAA認定メディカルアロマプラクティショナー
オリーヴァ大船 セラピスト
相澤 葵

本格的な秋を迎える前に
自律神経を整える習慣を
つけましょう

①または②のどちらかをお選びください

①9/2 ②9/9

両日とも火曜

19時～20時

3階 中会議室

【定員】各10名 【参加費】各500円

【持ち物】動きやすい服装(着替え可)

ヨガマット(お持ちの方)

【申込方法】8/12(火)10時から

電話・来館受付(先着順)



Relax&Conditions
オリーヴァ大船

<申込み・問合せ>

SAKAESTA
本郷地区センター

担当：高橋

電話：392-5157

〒247-0007 栄区小菅ヶ谷 1-5-4

※申込時にいただいた個人情報は講座連絡に関してのみ利用いたします