

アロマで体調改善運動

レッスン年間スケジュール

アロマに癒されながら痛みのない体を手に入れませんか？



《2024年度》

4月・5月

メインプログラム 膝痛・股関節痛の予防&改善

サブプログラム 首こり・肩こりの予防&改善 + α

6月・7月

メインプログラム 冷え・むくみの予防&改善

サブプログラム 腰痛の予防&改善 + α

8月・9月

メインプログラム 首こり・肩こりの予防&改善

サブプログラム 膝痛・股関節痛の予防&改善 + α

10月・11月

メインプログラム 膝痛・股関節痛の予防&改善

サブプログラム 腰痛の予防&改善 + α

12月・1月

メインプログラム 冷え・むくみの予防&改善

サブプログラム リンパの流れを整える + α

2月・3月

メインプログラム 腰痛の予防&改善

サブプログラム 首こり・肩こりの予防&改善 + α