

アロマストレッチ ～セルフヒーリング～

開催日：10／24（日） 9:15～12:00

※参加方法は下記の①②いずれかをご選択ください。

- ①自宅で参加（ZOOMを使って、オンライン参加）
- ②フレスコ垂水のスタジオで参加（対面式で参加）

講師：石井 陽子（柔道整復師）

アロマ(精油)を使ったセルフヒーリング & マッサージ。
アロマの効果を実感し、使いこなすレベルへ！

アロマセラピーとはアロマ(精油)を使ってセラピー(癒す)という意味です。
日々の生活の中でもっと活用出来れば、きっと、心も身体も回復スピードは
アップしていきます。

アロマが生活へ浸透すればする程、ご自身への愛おしさや敬意が湧いてくるはずです。

◆カリキュラム

1. 精油について
2. 植物油について
3. 精油のチョイス
4. ブレンド方法
5. セルフマッサージとホットパック
6. 気持ちを整える瞑想

◆参加費 ￥8,250

◆最少催行人数 3名 ※開催日の2日前(10/22)の時点で3名未満の場合は中止となります。

◆当日、ご準備いただくもの 手持ちの植物油かクリーム

【主催】KTVフィットネスクラブ フレスコ 垂水



(神戸市垂水区日向1-4-1 レバンテ垂水1番館3階)

JR神戸線 垂水駅前

TEL:078-708-7500

<http://www.ktv.jp>

【レッスン当日までの流れ】

◆自宅で参加の場合

- ①申込
- ②当日までに、ZOOMを使用できるように、ご準備ください。
- ③申込後、「参加用URL」「ID・パスワード」をメールでお送りします。
- ④当日は開始15分前から入室できます（参加用URLをクリック、またはZoomを起動してID・パスワードを入力）

重要事項（申込後すぐに③が届きます。受信できない場合はフレスコ垂水までご連絡ください。）

◆フレスコ垂水のスタジオで参加の場合

- ①申込
- ②当日、フレスコ垂水にご来館ください（レッスン開始の1時間前から入館できます）

【申込方法】

※申込受付期間 10/1(金)9:15 ~ 10/22(金)12:00

- ①下記の各QRコード、またはURLにアクセス
- ②クラスを選択
- ③必要情報を順番に入力 ※初めてご利用される方は、予約システムCoubic（クービック）のアカウント登録をお願いします。
※お支払い方法は、「クレジットカード決済」 ※対応しているカードブランド（VISA / MasterCard / AMEX / JCB）
- ④予約内容を確認の上、予約する

◆自宅参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/652939>

◆スタジオ参加の方はコチラ



<https://coubic.com/frescoiba/640898>

申込方法が分からない場合は、フレスコ垂水までお電話ください。

電話サポートにて事務局スタッフと一緒に、申込・入金手続きをさせていただきます。

※クレジットカードのご用意をお願い致します

フレスコ垂水 TEL:078-708-7500（木曜休館）