

2018年2月 クアリウムシャレーアロマカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						ファミリーデイ
				スペアミント	ローズマリー	ユーカリ
4	5	6	7	8	9	10
ファミリーデイ						ファミリーデイ
ペパーミント	ラベンダー	グレープフルーツ	スペアミント	ローズマリー	ユーカリ	ライム
11	12	13	14	15	16	17
休館日	ファミリーデイ					ファミリーデイ
	グレープフルーツ	スペアミント	ローズマリー	ユーカリ	ライム	ペパーミント
18	19	20	21	22	23	24
ファミリーデイ						ファミリーデイ
グレープフルーツ	スペアミント	ローズマリー	ユーカリ	ライム	ペパーミント	ラベンダー
25	26	27	28			
ファミリーデイ			休館日			
ライム	ペパーミント	ラベンダー				



2月 休館日のお知らせ

2月 11日(第2日曜日)

2月 28日(第4水曜日)



*ファミリーデイの営業時間は10:00~20:00(小学生以下10:00~18:00)です。
*日・祝日のグループエクササイズは休講です。

冷え症改善のポイント

- ①身体を温める食材(根菜類など)をつかう
- ②ぬるめのお湯にゆっくり浸かる(サウナも効果的!!)
- ③有酸素運動をする(フールの歩行はおススメ!!)

