

2023年



11

月 ヨガ&カフェスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p><b>&lt;メンバー更新について&gt;</b> 暫くお休みされていた方も、年会費(¥5,000)をお支払いいただくとレッスンを再開いただけます！またご紹介キャンペーンも実施中！。ご紹介者様が入会された場合は、入会金無料+紹介者・入会者どちらにも¥1000割引券をプレゼントしています！お友達と一緒にヨガを始めませんか？</p>			1	2	3	4
			10:00~11:00 ベーシック60 骨盤調整&底筋ヨガ 11:45~15:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ダイエットヨガ60 骨盤スッキリヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 骨盤調整ヨガ 11:45~15:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 ベーシック90 骨盤調整&底筋ヨガ 11:45~15:00 ベジカフェ シャンティ
5	6	7	8	9	10	11
定休日	10:00~11:00 ベーシック60 リラックスヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 リラックスヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ダイエットヨガ60 脚スッキリヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~14:00 ベジカフェ シャンティ	臨時休業
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~11:00 ベーシック60 チャクラを感じるヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 簡単ストレッチ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 チャクラを感じるヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 リラックスヨガ byマチコ先生 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 チャクラヨガビギナー 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 ベーシック90 チャクラを感じるヨガ カフェ休業
19	20	21	22	23	24	25
定休日	10:00~11:00 ベーシック60 シャンティフローヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 シャンティフローヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:15 乳癌体験者のための セラピーヨガ 13~15時 パクティヨ ガで学ぶ人生のヒント (お茶スイーツ付) 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 フロ योगビギナー 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 ベーシック90 シャンティフローヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ
26	27	28	29	30		
定休日	10:00~11:00 ベーシック60 肩甲骨スッキリヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 簡単ストレッチ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 肩甲骨スッキリヨガ 11:45~16:00 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 肩甲骨スッキリヨガ カフェ休業		

**マチコ先生のリラックスヨガ、ぜひご体験ください！**

毎月第3木曜日はマチコ先生がヨガクラスを担当しています。マチコ先生は、鹿島台にお住いで、高校生の息子さんがいるママさんインストラクター。パクティヨーガを共に学んでいて、マントラを歌にしたキールタンも歌ってくださいます。優しい話し方と、ゆったりした内容のヨガなので、心まで癒されるはず！ぜひ一度マチコ先生のクラスも受けてみてくださいね！

**<ベジカフェオープン！お気軽にどうぞ！>**

いつものヨガスタジオが、お昼からは、Cafeに早変わり！10月より、『ベジカフェシャンティ』がオープンいたしました！しばらくは、週に3~4日の営業、ランチセットはご予約制とさせていただきます。スケジュールにカフェが無い日も、前日までランチのご予約をいただいた場合は、カフェをオープンできる日もありますので、お気軽にご相談ください。ホットサンド、ベジバーガー、パンケーキ、スイーツ、美味しいコーヒーやブレンドハーブティなどをご用意しています。カフェシャンティが、皆様の新しい憩いの場や癒しスポットになれますように♡

**<ヨガチケット好評販売中>**

お得なチケットでスムーズにチェックインしましょう！

¥1,500×5チケット ¥7,000

¥2,000×5チケット ¥9,500

※5チケットは4ヶ月有効です。ご購入後、残った分の払い戻しはできません。

アロマベーシックヨガ 60/90	運動量中程度のスタジオクラス	60分¥1,500、90分¥2,000
アロマビギナーヨガ60	運動量少~中程度のスタジオクラス	60分¥1,500
ダイエットヨガ60	運動量中~強程度のスタジオクラス	60分¥1,500
オンラインヨガ(スタジオ同時開催)	zoomアプリをご用意ください	60分 ¥1,000、90分 ¥1,500
プライベートレッスン(リストラティブヨガ可)	プライベートレッスンは1組2名まで。体と心をリセットできるリストラティブヨガも可能です	75分¥3,000~

◎ご予約は基本的に前日の20時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。当日1時間前までの連絡で空きあれば参加可能(臨時休講あり)

◎レッスン内容や日時変更がある場合はLINE、メール等でお知らせいたしますので、ご確認の上ご参加ください

◎キャンセルのご連絡はレッスン開始3時間前までお願いします。事前決済の方が連絡なしに不参加の場合はご返金できません



**ヨガ&ベジカフェ シャンティ**

仙台市泉区南中山2丁目42-1-2F

Homepage : <https://www.aromayoga-shanti.com>

E-mail : [aromayoga.shanti@outlook.jp](mailto:aromayoga.shanti@outlook.jp)

TEL : 022-765-0658

