

2025 年 12 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
★Tropicカフェ (事前予約制) 水曜・金曜・土曜 の12～15時は、 カフェタイムに！ ご予約ください！	1 10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) 冬のデトックスヨガ	2 休業	3 10:00～11:10 ベーシック70(Tomo) 筋膜リリースヨガ	4 	5 10:00～11:10 ビギナー70 (カオリ) 自律神経を整える リラックスヨガ 12:00～カフェ(予約 制)	6 10:00～11:10 セラピーヨガ70 (Tomo)
7	8 10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) バランスUPヨガ	9 午前休業 13:30～14:40 セラピーヨガ70 (Tomo)	10 10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 温めて巡らせる 太陽礼拝 12:00～カフェ(予約 制)	11 休業	12 10:00～11:10 ビギナー70 (マチコ) 冬のぼかぼか巡りヨガ 12:00～カフェ(貸切)	13 午前休業 13:30～14:40 乳癌リハビリヨガ (祐子)
14	15 10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) 姿勢改善ヨガ	16 休業	17 10:00～11:10 ベーシック70(Tomo) 陰ヨガリラックス 12:00～カフェ(予約 制)	18 10:00～11:10 特別イベント(イズミ) 太陽礼拝チャレンジ (¥2,200)	19 10:00～11:10 ビギナー70 (カオリ) 心を整える 経絡ヨガ 12:00～カフェ(予約 制)	20 10:00～11:10 乳がん体験者のため のセラピーヨガ (Tomo)
21	22 10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) 冬の温活ヨガ	23 	24 10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 心身の大掃除！ 太陽礼拝 12:00～カフェ(予約 制)	25 午前休業 13:30～14:40 セラピーヨガ70 (Tomo)	26 10:00～11:10 ビギナー70 (イズミ) ゆったり小顔調整ヨ ガ 12:00～カフェ(予約 制)	27 
 年末年始休業 12/27～1/4			<ヨガクラス参加料> ☆体験参加 ¥2,200 (1回のみ) ☆回数券4回分 ¥8,500(2ヶ月有効) ☆月謝会員 1ヶ月¥7,000(曜日固定) (月内5回目～は¥2000で参加できます)		新・クラス 【セラピーヨガ70】 今月より火曜木曜土曜の不定 期、身体セルフケ アを目的とした各種ストレッチで や筋膜リリース、呼吸と血流を 良くするヨガのクラスを新設！参 加費¥2,200(回数券OK)	
Shantiの ヨガクラス	アロマベーシック70(月曜・水曜)		運動量中程度のスタンダードなヨガクラス、女性限定		月謝または回数券	
	アロマビギナー70(金曜)		運動量少なめの初心者向け基礎から学ぶヨガクラス		月謝または回数券	
	セラピーヨガ70(不定期)		ヨガによるセルフケアの方法を学び自分で健康を保つためのクラス		¥2,200(回数券)	
	乳がん体験者のためのヨガ70		乳癌体験者向けクラス 土曜午前(月1回)、土曜午後(月1回)開催		参加費 ¥2,200	

◎ご予約は基本的に前日の20時まで(月謝会員を除く)、専用予約サイト、LINEにてお願いします。当日空きあれば2時間前まで予約可

◎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時間の3時間前までお願いします



アロマヨガスタジオ 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

TEL : 022-765-0658

