

2024 年

☂ 7 月 ヨガ&カフェスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
	10:00~11:10 ベーシック70 骨盤スッキリヨガ カフェ予約で開店	10:00~11:10 ビギナー70 骨盤スッキリヨガ 11:45~12:45 アロマスプレー作り教室 ¥1500	10:00~11:10 ベーシック70 骨盤スッキリヨガ カフェ休業	臨時休業	10:00~11:10 ビギナー70 骨盤スッキリヨガ 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:30 ベーシック90 骨盤スッキリヨガ 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)
7	8	9	10	11	12	13
定休日	10:00~11:10 ベーシック70 陰ヨガリラククス カフェ予約で開店	10:00~11:10 ビギナー70 陰ヨガビギナー 13:30~14:30 アキコヨガ60 リフレッシュヨガ ¥1500	10:00~11:10 ベーシック70 陰ヨガリラククス 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:10 マチコヨガ70 夏のセルフケアヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:10 ビギナー70 陰ヨガビギナー 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:30 ベーシック90 陰ヨガリラククスSP 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)
14	15	16	17	18	19	20
定休日	10:00~11:10 ベーシック70 肩甲骨スッキリヨガ カフェ休業	10:00~11:10 ビギナー70 肩甲骨スッキリヨガ 11:45~12:45 アロマスプレー作り教室 ¥1500	10:00~11:10 ベーシック70 肩甲骨スッキリヨガ 11:30~12:30 月謝生ランチ会♡	10:00~11:00 パワーアップヨガ60 太陽礼拝フロー 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:10 ビギナー70 肩甲骨スッキリヨガ 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:20 乳癌体験者のための セラピーヨガ 11:45~13:00 メンバーランチ会♡
21	22	23	24	25	26	27
	10:00~11:10 ベーシック70 スロートチャクラヨガ 11:30~12:30 月謝生ランチ会♡	10:00~11:10 ビギナー70 チャクラヨガビギナー 13:30~14:30 アキコヨガ60 リフレッシュヨガ ¥1500	10:00~11:10 ベーシック70 スロートチャクラヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:00 パワーアップヨガ60 骨盤底筋パワーヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00~11:10 ビギナー70 簡単ストレッチヨガ 11:30~12:30 月謝生ランチ会♡	10:00~11:30 ベーシック90 スロートチャクラヨガSP カフェ臨時休業
28	29	30	31	<p>＜午後からはベジカフェをご利用ください＞ 水曜～土曜12:00～15:00オープン中！(月～火は予約にてオープンします)ホットサンドやベジバーガー等の軽食は予約不要です。ベジカレーやパスタ、タコライスなどのランチセットは、前日15時までご予約くださいませ。</p>		
定休日	10:00~11:10 ベーシック70 シャンティフローヨガ カフェ予約で開店	10:00~11:10 ビギナー70 簡単ストレッチヨガ 11:45~12:45 アロマスプレー作り教室 ¥1500	10:00~11:10 ベーシック70 シャンティフローヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)			

＜大切なお知らせ＞ 7月より火曜の午後はスペシャルな時間に！

- ①7/9より、新人インストラクター・アキコ先生による火曜午後の60分ヨガクラスが始まります！
開催日：第2・第4火曜の午後13:30～14:30の60分クラス、参加費：¥1,500
- ②7月より、不定期でアロマクラフト教室開催します。担当は千葉です。今月はアロマスプレー教室です！
ルームスプレーや虫よけスプレーなど、好きな香りで作りましょうお茶とミニスイーツ付、参加費：¥1,500



＜新回数券・初回購入割引＞

新チケットを、初回購入のみ割引価格で販売します！

¥1,800(4回分)7000⇒¥6,800

¥2,400(4回分)9400⇒¥9,200

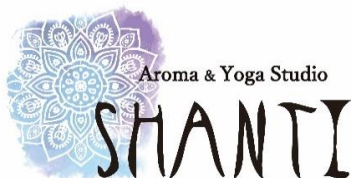
※チケットは基本2ヶ月有効です。使い切れない事情ができた際はご相談ください。払い戻しはできません。

アロマベーシックヨガ 60/70/90	運動量中程度ヨガクラス 60分 ¥1,500、70分 ¥1,800、90分 ¥2,400
アロマビギナーヨガ60	運動量少～中程度のヨガクラス 70分 ¥1,800
パワーアップヨガ60	運動量中～強程度のヨガクラス 70分 ¥1,800
月謝会員(月・水・金)	同じ曜日で、月に4回受講可(3ヶ月継続) 1ヶ月 ¥5,000
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 90分 ¥3,500

◎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があれば参加可能(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



アロマヨガ&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

TEL : 022-765-0658