

2026年 5月 アロマヨガスケジュール

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | | | | | | | | |
|--|-----|---|--|----------------------------------|------|---|---|---|------|---|---|---|------|--|
| ヨガ&レイキヒーリング レイキとは高次元の癒しエネルギー。その手当療は世界中に広がり現代に伝承されています。レイキエネルギーを送りチャクラを活性化させることで、心身がリラックスできたり不調が軽減したりする方も多いです。事前カウンセリングとヨガストレッチの後、貴方に必要なレイキをたっぷり送ります！癒しのヒーリングタイムを味わってください♡ メンバー様限定、3日前までの予約制です！ | | | <ヨガクラス参加料> ★体験参加料 ¥2,200 入会金 ¥5,000 ◎チケット(4回分) ¥8,500 ◎月謝会員(月4回) ¥7,000 (月内5回目 ¥2,000) | | 1 | 2 | | | | | | | | |
| 3 | | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| ゴールデンウィーク休業 5/2~5/6  | | | 午前休業 | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ビギナー70(Tomo) 脚スッキリ ストレッチ | | GW休業 | | 10:00~11:10 ビギナー70(イズミ) 自律神経を整える リラックスヨガ | | 午前休業 | |
| 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | |
| 定休日 | | 10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 骨盤調整& リラックスヨガ | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 夏に向けて姿勢改 善！ピラヨガ | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ビギナー70(カオリ) 春の経絡ヨガ | | 午前休業 | | |
| | | 13:30~15:00 ヨガ&レイキヒーリング (パーソナル90分) | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 13:30~14:40 セラピー70(Tomo) 身体メンテナンスヨガ | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | |
| 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | |
| 定休日 | | 10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 巡りを高める アクティブフローヨガ | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 骨盤調整& リラックスヨガ | | 10:00~11:10 セラピーヨガ(Tomo) 身体メンテナンスヨガ | | 10:00~11:10 ビギナー70(イズミ) やさしく巡る デトックスヨガ | | 午前休業 | | |
| | | 13:30~15:00 ヨガ&レイキヒーリング (パーソナル90分) | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 13:30~14:40 乳癌リハビリヨガ (祐子)¥2,200 | | |
| 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | |
|  | | 10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 股関節から解放する しなやかヨガ | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 背中スッキリ ストレッチ | | 午前休業 | | 10:00~11:10 ビギナー70(Tomo) 背中スッキリ ストレッチ | | 10:00~11:10 セラピーヨガ(Tomo) 身体メンテナンスヨガ | | |
| | | 13:30~15:00 ヨガ&レイキヒーリング (パーソナル90分) | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 13:30~15:00 ヨガ&レイキヒーリング (パーソナル90分) | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | 12:00~14:00 ベジカフェ 予約制 | | |
| 31 | | アロマベーシック70 ★体験参加可 | | アロマビギナー70 ★体験参加可 | | 運動量中程度のスタンダードなハタヨガクラス、女性限定 | | 運動量少なめの基礎から学ぶ初心者向けヨガクラス | | 月謝、チケット1回分 | | 月謝、チケット1回分 | | |
| 定休日 | | セラピーヨガ70 (月謝生別途¥2,200) | | 呼吸法、ストレッチ、筋膜リリース、瞑想等で心身ケアするヨガクラス | | 乳癌経験者限定のリハビリヨガ。入会不要の月イチクラス | | ヨガ&レイキヒーリング(月謝生別途¥4,400) | | パーソナルヨガ+レイキヒーリング ※メンバー限定、3日前まで予約 | | チケット1回分 | | |
| | | 乳癌リハビリヨガ | | 1回 ¥2,200 | | チケット2回分 | | | | | | | | |

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

◎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前日までお願いします。当日はキャンセル料100%(病欠を除く)



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