2022 年 10 月 ヨガ＆アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
＜スタジオクラスについて＞ ご予約の方は、クラス開始10分前まで動きやすい服装でご来店ください。ヨガチケットをお持ちの方はカウンターにあるBOXにご提出ください。お支払が必要な方は15分前までご来店ください。午前中のクラス後は、バクティヨガのお話や交流のお時間としています（15分程度）。お時間ある方はお残りください。 **＜チケットご購入ください＞** 英子先生が担当のクラスはチケット必須となります。 チケットお持ちでない方は、当日チケットのご購入をお願いいたします。				**【10月から新年度となります】** **10月末まで年会費¥5,000**のお支払いをお願いいたします。¥5,000分の商品券を後日送付します。尚、ヨガチケット購入（9月～10月末）された場合、年会費は必要ありませんので、おすすめします！		10:30～12:00 ベーシック90 肩＆背中スッキリヨガ
2	3	4	5	6	7	8
休業	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤＆脇腹スッキリヨガ （↑オンライン受講可）	**10:30～11:30** **秋のパークヨガ** **in七北田公園** **＋持ち寄りランチ** ↑雨天時はスタジオ	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤＆脇腹スッキリヨガ （↑オンライン受講可）	休業	10:30～11:30 ビギナー60 骨盤周りスッキリヨガ 13:00-14:00 大人のボディデザイン＆ヨガ（英子先生）	10:30～12:00 ベーシック90 骨盤＆脇腹スッキリヨガ ~~13:30-15:30~~ ~~プライベートレッスン枠~~
9	10	11	12	13	14	15
休業	休業	休業	10:30～11:30 ベーシック60 肩＆背中スッキリヨガ （↑オンライン受講可）	10:30～11:30 パワーヨガ60 デトックスパワー	**10:30～11:30** **秋のパークヨガ** **in七北田公園** **＋持ち寄りランチ** ↑雨天時はスタジオ	10:30～12:00 ベーシック90 肩＆背中スッキリヨガ ~~13:30-15:30~~ ~~プライベートレッスン枠~~
16	17	18	19	20	21	22
10:15～11:30 乳癌体験者のためのセラピーヨガ （参加費 ¥1,500）	10:30～11:30 ベーシック60 リンパデトックスヨガ （↑オンライン受講可）	休業	**10:30～11:30** **秋のパークヨガ** **in七北田公園** **＋持ち寄りランチ** ↑雨天時はスタジオ	10:30～11:30 ベーシック60 リンパデトックスヨガ （↑オンライン受講可）	10:30～11:30 ビギナー60 肩＆背中スッキリヨガ 13:00-14:00 大人のボディデザイン＆ヨガ（英子先生）	休業
23	24	25	26	27	28	29
休業	10:30～11:30 ベーシック60 体と心ゆるめヨガ （↑オンライン受講可）	**10:00～12:30** **＜ヨガ哲学講座＞** **『バガヴァッド・ギーター』読書会7** **※参加費￥2000**	10:30～11:30 ベーシック60 体と心ゆるめヨガ （↑オンライン受講可）	10:30～11:30 パワーヨガ60 パワー＆リリースヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 体と心ゆるめヨガ 13:00-14:00 大人のボディデザイン＆ヨガ（英子先生）	10:30～12:00 ベーシック90 体と心をゆるめるシャンティヨガ
30	31	**＜ご紹介特典あります！＞** お友達やご家族をご紹介ください！体験後ご入会された場合は、ご紹介者・入会者どちらにも割引券をプレゼントしております。ぜひ体験レッスンにお連れください♡		**＜秋のパークヨガ開催します＞** 春と秋に七北田公園で不定期開催しているパークヨガ。まだ経験したことがない方には、ぜひその心地よさを実感していただきたい！現地集合、現地解散。持ち寄りピクニックランチも楽しいですよ♡車がない方は千葉がお連れしますので安心してご参加ください。		**＜オンラインヨガ＞** ご予約いただいてからZoomミーティングIDをお知らせします。初回無料、60分1回 ￥1,000、通い放題チケット￥3,000
休業	10:30～11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ （↑オンライン受講可）					

＜ヨガチケット好評販売中＞
￥1,500×5チケット ￥7,000
￥1,500×10チケット￥13,500
￥2,000×5チケット ￥9,500
￥2,000×10チケット￥18,000
※5チケット4ヶ月、10チケット8ヶ月有効

オンラインヨガ	zoomアプリ使用（対面クラスと同時開催）	60分￥1,000
アロマベーシックヨガ 60/90 ♡女性限定	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
アロマパワーヨガ60	運動量中～強程度のスタジオクラス	60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

Aroma & Yoga Studio SHANTI

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