

2022 年 12 月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
<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> 10月から新年度となりますので、年会費(¥5,000)のお支払い、又はチケット購入をお願いいたします。				10:30～12:00 ベーシック90 筋膜リリースヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ (↑オンライン同時開催)	10:30～12:00 ベーシック90 筋膜リリースヨガ
4	5	6	7	8	9	10
休業	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤調整・底筋ヨガ	10:30～12:00 <特別イベント> アロマクリーム&リップ クリーム作り (参加費 ¥3500)	10:30～11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤調整・底筋ヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 骨盤調整ヨガ (↑オンライン同時開催)	10:30～12:00 ベーシック90 骨盤調整・底筋ヨガ
			13:00～14:00 オンライン専用 骨盤調整&底筋ヨガ			13:30～15:30 プライベートレッスン枠
11	12	13	14	15	16	17
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 免疫力アップヨガ	休業	10:30～11:30 ベーシック60 免疫力アップヨガ	10:30～11:30 年末恒例！ 太陽礼拝チャレンジ	10:30～11:30 ビギナー60 免疫力アップヨガ (↑オンライン同時開催)	10:30～12:00 ベーシック90 免疫力アップヨガ
			13:00～14:00 オンライン専用 リンパデトックスヨガ			13:30～15:30 プライベートレッスン枠
18	19	20	21	22	23	24
休業	10:30～11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ	10:00～12:00 バガヴァッドギーター 読書会 (参加費 ¥2000)	10:30～11:30 ベーシック60 心と体ゆるめヨガ	10:30～11:30 年末恒例！ 太陽礼拝チャレンジ	10:30～11:30 ビギナー60 心と体ゆるめヨガ (↑オンライン同時開催)	10:30～12:00 ベーシック90 デトックスフローヨガ
			13:00～14:00 オンライン専用 心と体ゆるめヨガ			
25	26	27	28	29	30	31
休業	10:30～12:00 至福のリラクゼーション リストラティブヨガ (90分) (参加費 ¥3000)	12/27～1/5 年末年始休業をいただきます			オンラインヨガは、水曜13:00オンライン専用クラス、金曜10:30対面同時クラスを開催中です。ご予約いただいてからZoomミーティングIDをお知らせいたします。60分1回 ¥1,000、受け放題チケット ¥3,000(受け放題の方はオンラインヨガスタジオ「ハレヨガプレーマ」のどのクラスもお受けいただけます！)	
<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チケットは4ヶ月、10チケットは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もあり) 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18時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いいたします。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時間前までお願いいたします。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