

# 2026年 3月 アロマヨガスケジュール



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 背骨と肩甲骨を整える 姿勢リセットヨガ	休業	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 春に備える腸活ヨガ	休業	10:00~11:10 ビギナー70(Tomo) 筋膜リリース& リラックス	
8	9	10	11	12	13	14
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 免疫を高めるヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	13:30~15:00 プライベートヨガ枠 (3日前迄まで要予約)	10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 呼吸を深める リラックスヨガ  12:00~14:00 カフェサロン	13:30~14:40 セラピー70(Tomo) 午後のまったりヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(イズミ) 首・デコルテを緩めて 呼吸が楽になるヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 陰ヨガ &リラックス
15	16	17	18	19	20	21
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 全身の歪みも改善! 骨盤調整ヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	13:30~15:00 プライベートヨガ枠 (3日前迄まで要予約)	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 自律神経 整えヨガ  12:00~14:00 カフェサロン	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 陰ヨガ &リラックス	10:00~11:10 ビギナー80(Tomo) 新月のデトックスヨガ &リラックス	13:30~14:40 乳癌リハビリヨガ 参加費¥2,200 (祐子)
22	23	24	25	26	27	28
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 骨盤底筋と下腹を 目覚めさせるヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	13:30~15:00 プライベートヨガ枠 (3日前迄まで要予約)	10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 筋膜リリース &リラックスヨガ  12:00~14:00 カフェサロン	13:30~14:40 セラピー70(Tomo) 午後のまったりヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(イズミ) 巡りを良くする脚・ ふくらはぎケアヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 筋膜リリース &リラックスヨガ
29	30	31	<b>&lt;ヨガクラス参加料&gt;</b> ☆クラス体験参加 ¥2,200 (1回のみ) ・入会手続き時 → 入会金¥5,000 ☆回数券(4回分) ¥8,500 (2ヶ月有効) ☆月謝会員(月謝) ¥7,000 (曜日固定、4回) ・現在、月曜と水曜のみ月謝会員募集中! ・月内5回目~は、1回¥2000で参加OK			
	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 股関節を緩めるヨガ  12:00~14:00 カフェサロン  14:00~14:30 ヨガストレッチ¥1000	13:30~15:00 プライベートヨガ枠 (3日前迄まで要予約)	<b>メンバーサロンOPEN!</b> 月水金の午後は、メンバー専用サロンとして開放!(お茶無料)ご希望でアロマスプレー作りや体質別ハーブティブレンド教室、アールヴエーダ診断(有料)などもできます♡14時から30分ヨガストレッチも行います(¥1000)			
午前のヨガクラスは2名以上で開催となります	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ハタヨガクラス、女性限定			月謝または回数券
	アロマビギナー70(金曜)		運動量少なめの基礎から学ぶ初心者向けヨガクラス			月謝または回数券
	セラピーヨガ70(不定期)		呼吸法、ストレッチ、関節&筋膜リリース、瞑想等で心身ケアするクラス			1回 ¥2,200
	プライベートヨガ(火曜午後)		1:1でカウンセリング+プライベートレッスン(90分) ※3日前まで予約			1回 ¥3,300

◎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レッスン開始時間の2時間前までお願いします



## アロマヨグスタジオ 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](mailto:aromayoga.shanti@outlook.jp)

TEL : 022-765-0658

