

2026 年



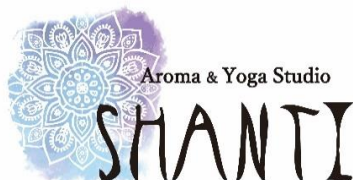
2 月 アロマヨガスケジュール

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) 胸を緩めて開くヨガ		10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 血流アップヨガ	休業	10:00～11:10 ビギナー70(イズミ) 肩首緩める リラックスヨガ	休業
8	9	10	11	12	13	14
定休日	10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) 肩甲骨ほぐしヨガ	休業	臨時休業 ※月謝の方は 振替してください (1ヶ月以内)	休業	10:00～11:10 ビギナー70(Tomo) 関節リリース &ストレッチ	
15	16	17	18	19	20	21
定休日	10:00～11:10 ベーシック70(イズミ) むくみスッキリヨガ	休業	10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 自律神経整える リラックスヨガ 12:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 関節リリース &ストレッチ 12:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 ビギナー70(イズミ) 全身をほぐす リフレッシュヨガ 12:00～カフェ(予約制)	午前休業 13:30～14:40 乳癌リハビリヨガ (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) 土台を鍛える 脚力強化ヨガ	休業	10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 冬のリセットヨガ	午前休業 13:30～14:40 午後のゆったり セラピー(Tomo)	10:00～11:10 ビギナー70(Tomo) 腰と背中を緩める リラックスヨガ 12:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 関節リリース &ストレッチ
<div><div><p><ヨガクラス参加料></p><p>☆クラス体験参加 ￥2,200 (1回のみ) ・入会手続き時 → 会金 ¥5,000 (メンバー紹介は半額)</p><p>☆回数券(4回分) ￥8,500 (2ヶ月有効)</p><p>☆月謝会員(月謝) ￥7,000 (曜日固定、4回分) ・現在、月曜水曜のみ募集中！3か月以上継続できる方 ・月内5回目以降は、1回¥2000で参加OK</p></div><div></div><div><p>☆午後は時々 Tropicカフェ(予約制)</p><p>今月は水曜～金曜の不定期12～15時、トロピカルカフェをオープンします！ フードメニューは、前日15時までご予約ください！その他の日も、事前相談ください。</p></div></div>						
Shanti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	
	乳がんリハビリヨガ70(土曜)		乳癌治療中の方対象のクラス。月に1回、土曜午後に開催中！		1回 ￥2,200	

◎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