

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	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 関節リリース&ストレッチ	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	午前休業
			12:00~カフェ(予約制)	12:00~カフェ(予約制)	12:00~カフェ(予約制)	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	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	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 関節リリース&ストレッチ
				13:30~14:40 午後のまつりセラピー(Tomo)	12:00~カフェ(予約制)	

＜ヨガクラス参加料＞

- ★クラス体験参加 ¥2,200 (1回のみ)
 　・入会手続き時 → 会金￥5,000 (メンバーソーシャルは半額)
- ★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￥2,000で参加OK



☆午後は時々

Tropicカフェ(予約制)



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。

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

