

2026年



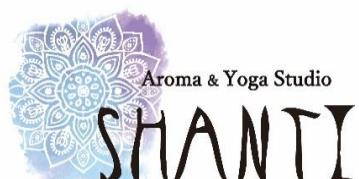
## 1月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>★Tropicカフェ</b> <b>(事前予約制)</b>  金曜・土曜の12~15時は、カフェタイムに早変わり！前日までご予約ください！	<b>&lt;ヨガクラス参加料&gt;</b>  <b>★体験参加</b> ¥2,200 (1回のみ) <b>★回数券4回分</b> ¥8,500(2ヶ月有効) <b>★月謝会員</b> 1ヶ月 ¥7,000(曜日固定) (月内5回目~は¥2000で参加できます)			1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 年始めデトックスヨガ		10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 新春リセットヨガ	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 呼吸深まるストレッチ&リラックス	10:00~11:10 ビギナー70 (イズミ) 胃腸スッキリヨガ	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 骨盤すっきりデトックス
11	12	13	14	15	16	17
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 自律神経調整ヨガ	午前休業	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 温めて巡らせる太陽礼拝		10:00~11:10 ビギナー70(Tomo) 呼吸深まるストレッチ&リラックス	10:00~11:10 乳がん体験者のためのセラピーヨガ(Tomo)
18	19	20	21	22	23	24
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 小顔フェイシャルヨガ	午前休業	10:00~11:10 ベーシック70(Tomo) 骨盤すっきりデトックス	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 骨盤すっきりデトックス	10:00~11:10 ビギナー70 (イズミ) 冬のあたためヨガ	午前休業&午後カフェ休業
		13:30~14:40 呼吸深まるストレッチ&リラックス(Tomo)			12:00~カフェ(予約制)	13:30~14:40 乳癌リハビリヨガ(祐子)
25	26	27	28	29	30	31
	10:00~11:10 ベーシック70(イズミ) 冬の血流アップヨガ	午前休業	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 自律神経整えヨガ	休業	10:00~11:10 ビギナー70(Tomo) 胸を開く！ハートチャクラヨガ	10:00~11:10 セラピー70(Tomo) 呼吸深まるストレッチ&リラックス
Shantiのヨガクラス	アロマベーシック70(月曜・水曜)				12:00~カフェ(予約制)	12:00~カフェ(予約制)
	アロマビギナー70(金曜)					
	セラピーヨガ70(不定期)					
	乳がん体験者のためのヨガ70					

◎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

◎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3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](mailto:aromayoga.shanti@outlook.jp)

TEL : 022-765-0658