

2026 年



1 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
★Tropicカフェ (事前予約制) 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！	<ヨガクラス参加料> ☆体験参加 ¥2,200 (1回のみ) ☆回数券4回分 ¥8,500(2ヶ月有効) ☆月謝会員 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
				年末年始休業 		
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
					12:00～カフェ(予約制)	12:00～カフェ(予約制)
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 13:30～14:40 呼吸深まるストレッチ & リラックス (Tomo)	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)
					12:00～カフェ(予約制)	12:00～カフェ(予約制)
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 13:30～14:40 骨盤すっきりデトックス (Tomo)	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) 冬のあたたためヨガ	午前休業 & 午後カフェ休業 13:30～14:40 乳癌リハビリヨガ (祐子)
					12:00～カフェ(予約制)	
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 13:30～14:40 呼吸深まるストレッチ & リラックス (Tomo)	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
					12:00～カフェ(予約制)	12:00～カフェ(予約制)
Shantiの ヨガクラス	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)		運動量少なめの初心者向け基礎から学ぶヨガクラス			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、簡単ヨガ、瞑想などで健康を保つためのクラス			¥2,200(回数券可)
	乳がん体験者のためのヨガ70		乳癌体験者向けクラス 土曜午前(月1回)、土曜午後(月1回)開催			参加費 ¥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

◎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

TEL : 022-765-0658