

# 2023 年 3 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<p><b>&lt;アロマ手作り教室はいかが？&gt;</b>                      ヨガクラス後にアロマスプレー(¥880)やリップクリーム(¥1100)等のミニ手作り教室を開催できます！30分以内で完成できるものがほとんどです(2日前まで要予約。当日でも材料があれば可)。あなたの好きな香りでアロマグッズを作って、素敵なアロマ生活を楽しんでみませんか♡</p>			1	2	3	4
			10:30~11:30 ベーシック60 呼吸と繋がるフローヨガ	休業	10:30~11:30 ビギナー60 かんたんフローヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 呼吸と繋がるフローヨガ
			13:00~14:00 オンラインのみ 呼吸と繋がるフローヨガ			
5	6	7	8	9	10	11
休業	10:30~11:30 ベーシック60 肩甲骨調整ヨガ (↑オンライン受講可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 肩甲骨調整ヨガ 13:00~14:00 オンラインのみ 肩甲骨調整ヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 リラックスヨガ (↑オンライン受講可)	10:30~11:30 ビギナー60 肩甲骨調整ヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 肩甲骨調整ヨガ 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
12	13	14	15	16	17	18
休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ (↑オンライン受講可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ 13:00~14:00 オンラインのみ 骨盤底筋ヨガ	10:30~11:30 ダイエットヨガ ヨガで痩せたい方お待ちしています！	10:30~11:30 ビギナー60 骨盤調整ヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 骨盤底筋ヨガ
19	20	21	22	23	24	25
10:15~11:30 乳癌体験者のためのセラピーヨガ (参加費 ¥1,500)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 リンパデトックスヨガ (↑オンライン受講可)	10:30~11:30 ベーシック60 リンパデトックスヨガ 13:00~14:00 オンラインのみ リンパデトックスヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力アップヨガ (↑オンライン受講可)	10:30~11:30 ビギナー60 デトックスヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 リンパデトックスヨガ
26	27	28	29	30	31	<ご予約の方へ> 開始10分前までご来店ください。 お支払が必要な方は15分前までご来店ください。
休業	10:30~11:30 ベーシック60 呼吸と繋がるフローヨガ (↑オンライン受講可)	10:00~12:00 『バガヴァッド・ギーター』読書会 ※参加費 ¥2000	10:30~11:30 ベーシック60 呼吸と繋がるフローヨガ 13:00~14:00 オンラインのみ 呼吸と繋がるフローヨガ	10:30~11:30 ダイエットヨガ ヨガで痩せたい方お待ちしています！	10:30~11:30 ビギナー60 太陽礼拝ビギナー	
<p><b>&lt;ヨガチケット好評販売中&gt;</b>                      お得なチケットでスムーズにチェックインしましょう！  <b>¥1,500 × 5チケット ¥7,000</b>  <b>¥2,000 × 5チケット ¥9,500</b>                      ※5チケットは4ヶ月有効です。ご購入後、残った分の払い戻しはできません。</p>			オンラインヨガ	zoomアプリ使用	60分 ¥1,000、1ヶ月受け放題 ¥3,000	
			アロマベーシックヨガ 60/90	運動量中程度のスタジオクラス	60分 ¥1,500、90分 ¥2,000	
			アロマビギナーヨガ60	運動量少～中程度のスタジオクラス	60分 ¥1,500	
			アロマパワーヨガ60	運動量中～強程度のスタジオクラス	60分 ¥1,500	
			プライベートレッスン(リストラティブヨガ可)	プライベートレッスンは1組2名まで。体と心をリセットできるリストラティブヨガも可能です	75分 ¥3,000～	

◎ご予約は基本的に前日の20時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。当日1時間前までの連絡で空きがあれば参加可能(臨時休講あり)  
 ◎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3時間前までお願いします。事前決済の方が連絡なしに不参加の場合はご返金できません



## 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