

2024年 4月 ヨガ&カフェスケジュール

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 10:00~11:00 ベーシック60 肩甲骨調整ヨガ カフェ休業 | 10:00~11:00 ビギナー60 肩こり予防ヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ベーシック60 肩甲骨調整ヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 パワーアップヨガ60 筋力アップヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ビギナー60 肩こり予防ヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:30 ベーシック90 肩甲骨調整ヨガSP 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 定休日 | 10:00~11:00 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ カフェ休業 | <特別イベント> 9:30~11:30 お花見ヨガ in 長命館公園 ¥2,000 | 10:00~11:00 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ベーシック60 セルフケアヨガ(マテコ) 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ビギナー60 骨盤底筋ヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | <特別イベント> 9:30~11:30 お花見ヨガ in 長命館公園 ¥2,000 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 定休日 | 10:00~11:00 ベーシック60 第三チャクラヨガ カフェ休業 | 10:00~11:00 ビギナー60 リラクソスヨガ カフェ臨時休業 | 10:00~11:00 ベーシック60 第三チャクラヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 パワーアップヨガ60 骨盤底筋トレーニング 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ベーシック60 第三チャクラヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:30 ベーシック90 第三チャクラヨガSP 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 定休日 | 10:00~11:00 ベーシック60 筋膜リリースヨガ カフェ休業 | 10:00~11:00 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:00 ベーシック60 筋膜リリースヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | ヨガ&カフェ 臨時休業 | 10:00~11:00 ビギナー60 リラクソスヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | 10:00~11:30 ベーシック90 筋膜リリースヨガSP 12:00~15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) |
| 28 | 29 | 30 | <午後からはベジカフェをご利用ください> 火曜~金曜は、12:00~14:00、土曜日は12:00~15:00オープンします！ホットサンドやベジバーガー、パンケーキなどの軽食やスイーツはご予約なしでOK。ベジカレーやパスタ、タコライスなどのランチセットはご予約制(前日まで) 美味しいコーヒーやチャイ、ハーブティ等は常時ご提供できますので、お気軽にご利用ください！カフェシャンティが、皆様の憩いの場になりますように♡ | | | |
| 定休日 | 10:00~11:15 乳癌体験者のためのセラピーヨガ カフェ休業 | 10:00~11:00 ビギナー60 リラクソスヨガ 12:00~14:00カフェ 軽食中心(ランチ予約) | | | | |



<大切なお知らせ> 6月よりレッスン時間・料金・チケットの種類を改定します

オープン以来ずっと改定せずにおりましたが、物価高騰の折やむを得ず、6/1よりレッスン時間や料金・チケット等について改定させていただくこととなりましたm(_)_m
 60分クラス → 70分クラス 1回 ¥1,800 (回数券4回分 ¥7,000 2か月有効)
 70分クラス 固定曜日(月4回) 月謝制(各日6名迄) ¥5,000 (前納制)
 90分クラス 1回 ¥2,400 (回数券4回分 ¥9,400 2か月有効)



現メンバー様への特典

現在販売しているお得な回数券(5回券)は、4月末まで販売します。6月以降も各クラスに使用できますので、お得にレッスンを受けたい方は、ご購入をお勧めします！(3か月有効、)

<現行回数券4/30まで>

お得なチケットでスムーズにチェックインしましょう！

¥1,500×5チケット ¥7,000

¥2,000×5チケット ¥9,500

※5チケットは3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。

| | |
|------------------------|---|
| 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 |
| パワーアップヨガ60 | 運動量中~強程度のスタジオクラス 60分¥1,500 |
| オンラインヨガ(スタジオ同時開催) | zoomアプリをご用意ください 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&ベジカフェ 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