

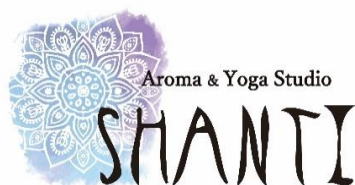
2025 年 11 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<ヨガクラス参加料> ★体験参加 ¥2,200 (1回のみ) →ご入会後、メンバーになると、お得に通えます！ ★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
新クラス 【呼吸法とストレッチ&瞑想クラス】 今月より月水金の12:00～13:00、 ヨガの目的の一つでもある瞑想をじっくりと行うクラスを始めます！ 呼吸法や簡単ストレッチで身体を整えてから行うので、初心者でも安心！						休業
★Tropicカフエshanti (事前予約制) 水曜金曜13～15時、土曜12～15時はカフェタイムに早変わり！ 金曜土曜18～21時はパーティタイムになり、ハワイアンフードとお酒も楽しめます🌈						
2	3	4	5	6	7	8
定休日	10:00～11:10 ベースィック70(イズミ) 肩甲骨ほぐしヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想		10:00～11:10 ベースィック70(Tomo) 満月のリラックスヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	休業	10:00～11:10 ビギナー70 (カオリ) 肩こり・腰痛のための統合医療ヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 骨盤調整リラックス 12:00～カフェ(予約制)
9	10	11	12	13	14	15
定休日	10:00～11:10 ベースィック70(イズミ) 骨盤周り調整ヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 呼吸を深めるストレッチヨガ	10:00～11:10 ベースィック70(ヒロミ) 美姿勢育てる骨盤調整ヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	休業	10:00～11:10 ビギナー70 (マチコ) ゆるめて整うセルフケアヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	午前休業 13:30～14:40 乳癌リハビリヨガ(祐子)
16	17	18	19	20	21	22
定休日	10:00～11:10 ベースィック70(イズミ) 免疫力を高めるヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想	休業	10:00～11:10 ベースィック70(ヒロミ) 温めて巡らせる太陽礼拝 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 新月のリラックスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70 (カオリ) 全身を整えるリラックスヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	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)
23	24	25	26	27	28	29
定休日	10:00～11:10 ベースィック70(イズミ) 巡りを良くする冬支度ヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想	休業	10:00～11:10 ベースィック70(ヒロミ) 自律神経整えヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)		10:00～11:10 ビギナー70 (カオリ) 体内循環を調える経絡ヨガ 12:00～13:00 呼吸ストレッチ瞑想 13:00～カフェ(予約制)	10:00～11:10 セラピー70(Tomo) 呼吸を深めるストレッチヨガ 12:00～カフェ(予約制)
30	アロマベースィック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) ヨガによるセルフケアの方法を学び自分で健康を保つためのクラス 月謝または回数券 呼吸ストレッチ&瞑想60(月水金) ヨガの呼吸法、簡単ストレッチの後、瞑想を行うクラス(12:00～13:00) 参加費 ¥1,000 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

