

# 2022 年 7 月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
<p>&lt;スタジオオクラスについて&gt; 金曜午後のクラスは英子先生が担当のためチケット必須、それ以外のクラスは全て千葉が担当しています。動きやすい服装で開始10分前までご来店ください。ヨガチケットをお持ちの方はBOXにご提出ください。お支払が必要な方は、15分前までご来店ください。午前中のクラス後は、瞑想やキールタン、お茶の時間となります(15分程度)。お時間ある方は、ハーブティを飲みながら、交流の時間をお過ごしください。(午後のクラスは除く)</p>			<p>&lt;ヨガチケット好評販売中&gt;            ¥1,500×5チケット ¥7,000            ¥1,500×10チケット ¥13,500            ¥2,000×5チケット ¥9,500            ¥2,000×10チケット ¥18,000            ※5チケットは4ヶ月、10チケットは8ヶ月有効</p>		10:30~11:30 ビギナー60 リフレッシュヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック 身体スッキリヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 リフレッシュヨガ
3	4	5	6	7	8	9
休業	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ (↑オンライン同時可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 NEW ビギナー60 お昼のリラックスヨガ	10:30~11:30 パワーヨガ60 パワーフロー (↑オンライン同時可)	10:30~11:30 ビギナー60 座位と四つ這いポーズ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック 身体スッキリヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 免疫力UPヨガ 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
10	11	12	13	14	15	16
休業	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン同時可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 NEW ビギナー60 お昼の簡単ストレッチヨガ	10:30~11:30 パワーヨガ60 デトックスパワー (↑オンライン同時可) 13:00~13:40 オープンヨガ40	10:30~11:30 ビギナー60 デトックスヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック 身体スッキリヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 デトックスフローヨガ 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
17	18	19	20	21	22	23
10:15~11:30 乳癌体験者のための セラピーヨガ (参加費 ¥1,500)	10:30~11:30 ベーシック60 スロートチャクラヨガ (↑オンライン同時可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 スロートチャクラヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 NEW ビギナー60 お昼の肩甲骨スッキリヨガ	10:30~11:30 パワーヨガ60 呼吸と繋がるフロー (↑オンライン同時可)	10:30~11:30 ビギナー60 膝立ちと立位ポーズ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック リラックスヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 スロートチャクラヨガ 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
24	25	26	27	28	29	30
10:00~12:30 <ヨガ哲学講座> 『バガヴァッドギーター』読書会5 ※参加費 ¥1000 (↑オンライン参加可能)	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤周リスッキリヨガ (↑オンライン同時可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤周リスッキリヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 NEW ビギナー60 お昼の骨盤スッキリヨガ	10:30~11:30 パワーヨガ60 骨盤調整パワー (↑オンライン同時可) 13:00~13:40 オープンヨガ40	10:30~11:30 ビギナー60 骨盤スッキリヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック リラックスヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 骨盤周リスッキリヨガ
<p>&lt;オンラインヨガクラス&gt; Zoomミーティングアプリを使用して受講いただけます。ご予約いただいたからIDをお知らせします。初回無料、60分1回 ¥1,000、1ヶ月フリーパス ¥3,000(60分のみ)もあります。フリーパスの方はオンラインヨガスタジオ「ハレヨガブレイマ」の5人のインストラクターのオンラインクラスも受け放題に！詳しくはお問い合わせください。</p>			オープンヨガ40	初心者 & シニア向けミニクラス。	40分 ¥1,000	
			アロマベーシックヨガ 60/90 ♡女性限定	運動量中程度のスタジオオクラス	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18時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いいたします。当日2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