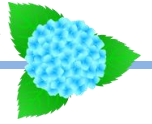


2023 年 6 月 アロマヨガスケジュール



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<スタジオクラスについて> ご予約の方は、クラス開始10分前まで動きやすい服装でご来店ください。ヨガチケットをお持ちの方はカウンターにある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。クラス後はヨガや健康についてのお話や交流のお時間としています(15分程度)。お時間ある方はお残りください。		<アロマとハーブ教室&cafe> 不定期でクラフト(手作り)教室を行っています！アロマオイルやドライハーブを使って自分だけのオリジナルクラフトを作りましょう！今月は アロマスプレー教室 です！アロマオイルの効能も学びながら、素敵な香りのスプレーを作ってください(¥1,100)		1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋トレーニング (↑オンライン受講可) 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	10:00~11:30 パークヨガ in 七北田公園 ↑雨天時はスタジオ (参加費 ¥1,500)	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋トレーニング (↑オンライン受講可) 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	10:30~11:30 ダイエットヨガ60 ~骨盤底筋トレーニング 13:00~14:00 ベーシックヨガ60	10:30~11:30 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	10:30~12:00 ベーシック90 筋膜リリースヨガ (↑オンライン受講可) 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
11	12	13	14	15	16	17
	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン受講可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン受講可)	9:30~10:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン受講可)	10:30~11:30 ビギナー60 フローヨガビギナー 13:00~14:00 ベーシックヨガ60	10:15~11:30 乳癌体験者のための セラピーヨガ (参加費 ¥1,500) 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe
18	19	20	21	22	23	24
休業	10:30~11:30 ベーシック60 ハートチャクラヨガ (↑オンライン受講可) 13:00~15:00 プライベートレッスン枠	休業	10:30~11:30 ベーシック60 ハートチャクラヨガ (↑オンライン受講可) 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	10:30~11:30 ダイエットヨガ60 ~太陽礼拝で代謝アップ	10:30~11:30 ビギナー60 ハートチャクラヨガ 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	10:30~12:00 ベーシック90 ハートチャクラヨガ (↑オンライン受講可)
25	26	27	28	29	30	
休業	10:30~11:30 ベーシック60 陰ヨガリラクセス (↑オンライン受講可) 12:00~14:00 アロマハーブ教室&Cafe	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 陰ヨガリラクセス (↑オンライン受講可)	10:30~11:30 ダイエットヨガ60 ~太陽礼拝で代謝アップ 13:00~14:00 ベーシックヨガ60	10:30~11:30 ビギナー60 陰ヨガビギナー	お友達ご紹介特典 ご紹介者がご入会された場合は、紹介者・入会者どちらにも ¥1000割引券をプレゼント！ぜひ体験レッスンにお連れください

<ヨガチケット好評販売中> 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。	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 ¥1,000、90分 ¥1,500
	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
	ダイエットヨガ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
 TEL : 022-765-0658