

# 2025年 2月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) ストレッチ&リラクス
2 	3 10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) リラクス&エラ張り 解消ヨガ	4 臨時休業	5 10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 姿勢改善肩こり解消 ヨガ	6 10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) 瞑想ヨガ	7 10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) リラクゼーション フロー	8 10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) ストレッチ& リストラティブ
9 定休日	10 10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 肩こり&二重アゴ解 消ヨガ	11 10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) 自律神経整えヨガ	12 10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 土台安定骨盤調整ヨ ガ	13 10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) リフレッシュヨガ	14 10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) デトックスヨガ	15 10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) 足裏リフレ&デトックス 13:30~14:40 乳がんリハビリヨガ70 (櫻井祐子先生)
16 	17 10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) リフレッシュ& 顔面ストレッチヨガ	18 10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) 姿勢改善肩こり解消 ヨガ	19 10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 筋力UPリフレッシュ ガ	20 10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) 女性のための骨盤調 整ヨガ	21 10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) 小顔フェイシャルヨガ	22 10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) リラクス&リセットヨガ
23 定休日	24 10:00~11:20 スペシャル80(マユコ) 表情筋ヨガ	25 10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) 心身穏やかリラクス ヨガ	26 10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) 心身穏やかリラクス ヨガ	27 10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) 心と身体が和らぐ 経絡ヨガ	28 10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) 新月の月礼拝	※ベジカフェより 当分の間、午後の カフェタイムはお休 みいたします。

## <レッスン料金を改定しました>

1月よりレッスン料金・月謝料金、回数券について改定させていただきますm(\_)\_m  
 メンバー様は、回数券購入、また月謝会員の、どちらかを選んでレッスンをご受講ください。  
 ・回数券4回分 ¥8,500 (2か月有効)  
 ・月謝会員(曜日固定、月4回受講、振替1回可、各日6名迄) ¥7,000(前納制、3か月以上継続できる方)

## <月謝会員募集>

月謝会員は、月曜~土曜の午前クラスの中から、好きな曜日を決めていただきます。1月より新たに火曜、木曜、土曜も月謝会員を募集開始いたします! 6名限定ですので、ご希望に添えない場合もあります。お申込みはお早めに!

アロマベーシックヨガ70	運動量中程度のスタジオクラス	月謝または回数券
アロマビギナーヨガ70	運動量少~中程度のスタジオクラス	月謝または回数券
乳がんリハビリヨガ70	月に一度、土曜日の午後13:30から開催	参加費 ¥2,200
月謝会員(月曜~土曜午前クラス)	月に4回受講。振替1回可。5回目以降1回¥2200	毎月¥7,000

◎ご予約は基本的に前日の20時まで(月謝会員を除く)、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。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。



## 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