

2022 年 8 月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
オンラインヨガクラスは、ご予約いただいてからZoomミーティングIDをお知らせします。初回無料、60分1回 ¥1,000、通い放題チケット ¥3,000	10:30~11:30 ベーシック60 肩&背中スッキリヨガ (↑オンライン同時可)	休業	10:30~11:30 ベーシック60 肩&背中スッキリヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 オンラインヨガクラス 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) 13:00~14:00 ベーシック 夏のリセットヨガ (英子先生)	休業	臨時休業
7	8	9	10	11	12	13
休業	10:00~12:00 ジャヤーナンダ先生による 愛とヴェーダのお話 (12:30~13:30ランチ) 14:00~16:00愛の歌 キールタンを歌おう with ジャヤーナンダ先生	休業	10:30~11:30 ベーシック60 呼吸と繋がるヨガ (↑↓オンライン同時可) 13:00~14:00 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ	午前休業 13:00~14:00 夏休み特別教室 アロマせっけん作り ¥2,000	10:30~11:30 ビギナー60 上半身を整えるヨガ (↑オンライン同時可)	お盆休み
14	15	16	17	18	19	20
休業	お盆休み	10:30~11:30 ベーシック60 リラックスヨガ (↑オンライン同時可)	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 オンラインヨガクラス リラックスヨガ	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)	10:30~11:30 ビギナー60 デトックスヨガ (↑オンライン同時可)	臨時休業
21	22	23	24	25	26	27
休業	臨時休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤調整ヨガ (↑オンライン同時可)	10:30~11:30 ベーシック60 アジュナチャクラヨガ (↑↓オンライン同時可) 13:00~14:00 ビギナー60 簡単ストレッチヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 アジュナチャクラヨガ (↑オンライン同時可)	10:30~11:30 ビギナー60 下半身を整えるヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 ベーシック 夏のリセットヨガ (英子先生)	10:30~12:00 ベーシック90 アジュナチャクラヨガ 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
28	29	30	31	<p><スタジオクラスについて> 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。午前中のクラス後は3分瞑想やキールタンを行いますので、お時間ある方はお残りください。ハーブティを飲みながら、ゆったりと過ごしましょう。(15分程度。午後のクラスは除く)</p> <p><チケットご購入ください> 英子先生が担当のクラスはチケット必須となります。それ以外のクラスも、チケットを購入してお得にヨガしましょう!</p>		
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 骨盤調整ヨガ (↑オンライン同時可)	10:00~12:30 <ヨガ哲学講座> 『バガヴァッド・ギーター』読書会6 ※参加費 ¥1000 (↑オンライン参加可能)	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤調整ヨガ (↑オンライン同時可) 13:00~14:00 オンラインヨガクラス リラックスヨガ			
<p><ヨガチケット好評販売中> ¥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>		<p>オンラインヨガ</p> <p>zoomアプリ使用(対面クラスと同時開催もあり) 60分 ¥1,000</p>				
		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		
		アロマパワーヨガ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。体と心の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

