

2025 年



4 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<友達紹介キャンペーン> お友達をご家族をご紹介いただき、 ご入会となった場合は、ご入会者に ￥1000割引券をプレゼントします。 (ご紹介者にも！)		1	2	3	4	5
		休業	10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 姿勢改善肩こり解消ヨ ガ		10:00～11:10 ビギナー70(ノリコ) 肩こり&ストレッチヨ ガ	10:00～11:10 ベーシック70(ノリコ) 肩こり改善&リラックス ヨガ 11:30～12:30 お花見お茶会(長命ヶ 丘3丁目西公園)
6	7	8	9	10	11	12
定休日	10:00～11:10 ベーシック70(マユコ) 肩こり解消ヨガ +リフトアップ 11:30～お花見お茶会 (長命ヶ丘3丁目西公		10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 土台安定骨盤調整ヨガ	10:00～11:10 ベーシック70(マチコ) 女性のため骨盤 調整ヨガ	10:00～11:10 ビギナー70 (ノリコ) 小顔フェイシャルヨガ	10:00～11:10 ベーシック70(ノリコ) 土台安定&骨盤調整 ヨガ
13	14	15	16	17	18	19
定休日	10:00～11:10 ベーシック70(マユコ) リフレッシュヨガ +口横もたつき解消	10:00～11:10 スペシャル70(Tomo) 陰ヨガ&チャクラ瞑想	10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 腸活デトックスヨガ	10:00～11:10 ベーシック70(マチコ) 瞑想とリラックスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70(ノリコ) リフレDEデトックス ヨガ	10:00～11:10 ベーシック70(ノリコ) ストレッチ&リラックス ヨガ
20	21	22	23	24	25	26
	10:00～11:10 ベーシック70(マユコ) 優しいパワーヨガ +グラマラスリッ	休業	10:00～11:10 ベーシック70(ヒロミ) 自律神経整う リラックスヨガ	10:00～11:10 ベーシック70(マチコ) ストレッチ&腸活ヨガ	10:00～11:10 ビギナー70 (ノリコ) 姿勢改善&骨盤調整 ヨガ	10:00～11:10 スペシャル70(Tomo) 陰ヨガ&チャクラ瞑想 13:30～14:40 乳がんリハビリヨガ70 (櫻井祐子先生)
27	28	29	30	<レッスン料金> メンバー様は、回数券購入、また月謝会員を選んで レッスンをご受講ください。 ①回数券4回分 ￥8,500 (2か月有効) ②月謝会員 ￥7,000 (曜日固定、3か月以上継続)		
定休日	10:00～11:20 ベーシック70(マユコ) 骨盤調整ヨガ +ほうれい線解消	休業	10:00～11:10 スペシャル70(Tomo) 陰ヨガ&チャクラ瞑想			

★ランチ会★
5～6月は、ヨガ
後にランチ会を
開催予定で
す！お楽しみ
に♡

アロマベーシック70	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	運動量少～中程度、初心者向けヨガクラス	月謝または回数券
アロマ瞑想スペシャル70	陰ヨガ&チャクラ瞑想で心と身体をじっくり整えるスペシャルクラス	月謝または回数券
乳がんリハビリヨガ70	乳がん体験者のためのリハビリヨガ、月に1度土曜午後13:30から開催	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)、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

TEL : 022-765-0658