

2024年



10月 ヨガ&カフェスケジュール

| Sun   | Mon  | Tue  | Wed  | Thu   | Fri   | Sat  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| <p><b>&lt;ランチ予約でミニスイーツ&gt;</b><br/>前日までランチのご予約をいただくと、ミニスイーツをプレゼントいたします！秋はコーヒーが美味しい季節！♡ベジカフェでゆっくりしませんか？お一人でもお気軽にどうぞ☆</p> |  | <p><b>1</b></p> <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>陰ヨガリラックス</p> <p>13:30~14:40<br/>リラックスヨガ</p>  | <p><b>2</b></p> <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>陰ヨガリラックス</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p> | <p><b>3</b></p> <p>臨時休業</p>   | <p><b>4</b></p> <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>陰ヨガリラックス</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>   | <p><b>5</b></p> <p>10:00~11:20<br/>ベーシック80<br/>陰ヨガリラックスSP</p> <p>12:00~15:00カフェ<br/>予約で+ミニスイーツ</p> |
| <b>6</b>  | <b>7</b>   | <b>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>  |
| <p>定休日</p>  | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>骨盤調整ヨガ</p> <p>カフェ休業</p>                   | <p>10:00~11:10<br/>七北田公園パークヨガ<br/>雨天時スタジオ</p> <p>13:30~14:40<br/>リフレッシュヨガ</p>              | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>骨盤調整ヨガ</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>                   | <p>臨時休業</p>   | <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>骨盤調整ヨガ</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>   | <p>10:00~11:20<br/>ベーシック80<br/>骨盤調整ヨガSP</p> <p>12:00~15:00カフェ<br/>予約で+ミニスイーツ</p>                   |
| <b>13</b>   | <b>14</b>  | <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>  |
|   | <p>10:00~11:20<br/>スペシャルヨガ80<br/>陰ヨガリラックス♡</p> <p>カフェ休業</p>              | <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>瞑想を深めるヨガ</p> <p>13:30~14:40<br/>New! ミホ先生のヨガクラス初回¥1000!</p>  | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>瞑想を深めるヨガ</p> <p>カフェ休業</p>   | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>癒しの月ヨガ(マチコ)</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p> | <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>瞑想を深めるヨガ</p> <p>11:30~13:00<br/>賞切ランチ会</p>  | <p>10:00~11:20<br/>乳癌体験者のためのセラピーヨガ¥2000<br/>~13:00賞切ランチ会</p> <p>カフェ休業</p>                          |
| <b>20</b>   | <b>21</b>  | <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>  |
| <p>定休日</p>  | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>肩こり予防ヨガ</p> <p>11:30~13:00<br/>賞切ランチ会</p> | <p>10:00~11:10<br/>七北田公園パークヨガ<br/>雨天時スタジオ</p> <p>13:30~14:40<br/>リラックスヨガ</p>               | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>肩こり予防ヨガ</p> <p>11:30~13:00<br/>賞切ランチ会</p>                           | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>肩甲骨スッキリヨガ</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>   | <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>肩こり予防ヨガ</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>  | <p>10:00~11:20<br/>ベーシック80<br/>肩こり予防ヨガSP</p> <p>12:00~15:00カフェ<br/>予約で+ミニスイーツ</p>                  |
| <b>27</b>   | <b>28</b>  | <b>29</b>  | <b>30</b>  | <b>31</b>   | <p><b>&lt;新インストラクター紹介！&gt;</b><br/>今月から新しく<b>ミホ先生</b>のクラスが始まります！15年の経験による丁寧な指導が新しい扉を開いてくれるはず！火曜午後のベーシッククラスを担当。<b>初回は¥1000</b>で受けられます！ぜひミホ先生に会いに来てね♡</p> |  |
| <p>定休日</p>  | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70 ストレッチ&amp;リラックスヨガ</p> <p>カフェ休業</p>            | <p>10:00~11:10<br/>ビギナー70<br/>簡単ストレッチヨガ</p> <p>13:30~14:40<br/>New! ミホ先生のヨガクラス初回¥1000!</p> | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70 ストレッチ&amp;リラックスヨガ</p> <p>12:00~14:30カフェ<br/>ランチ予約でミニスイーツ</p>            | <p>10:00~11:10<br/>ベーシック70<br/>優しい沖ヨガ(マチコ)</p> <p>カフェ休業</p>                           |   |  |

**<新回数券・販売中！>**  
新料金対応の回数券販売中です！、  
**70分 ¥1,800 (4回分) 7000**  
**80分 ¥2,000 (4回分) 7800**  
※回数券は基本2ヶ月有効です。使い切れない事情ができた際は事前に相談ください。払い戻しはできません。

|                        |  |
|------------------------|--|
| アロマベーシックヨガ 70/80       | 運動量中程度ヨガクラス(女性限定) 70分¥1,800、80分¥2,000                      |
| アロマビギナーヨガ70            | 運動量少~中程度のヨガクラス 70分¥1,800                                   |
| 月謝会員(月・水・金)            | 同じ曜日で月に4回受講可(3ヶ月継続) 1ヶ月¥6,000                              |
| パークヨガ                  | スペシャルヨガ  |
| 公園で行うヨガ 70分 ¥1,800     | 80分¥2,000  |
| 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(日時打合せ) 90分¥3,500 |

◎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&ベジカフェ 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