

2023年 12月 ヨガ&カフェスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
<p><メンバー更新について> 暫くお休みされていた方も、年会費(¥5,000)をお支払いいただくとレッスンを再開いただけます！またご紹介キャンペーンも実施中！。ご紹介者様がご入会された場合は、入会金無料+紹介者・入会者どちらにも¥1000割引券をプレゼントしています！お友達と一緒にヨガを始めませんか？</p>						1 10:00~11:00 ビギナー60 肩こり予防ヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	2 10:00~11:30 ベーシック90 肩甲骨スッキリヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ
3	4	5	6	7	8	9	
定休日	10:00~11:00 ベーシック60 デトックスヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 デトックスヨガ 11:45~13:00(時短) ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ダイエットヨガ60 お腹スッキリヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 ベーシック90 デトックスヨガSP 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	
10	11	12	13	14	15	16	
	10:00~11:00 ベーシック60 骨盤底筋を鍛えるヨガ	10:00~15:30 ベジカフェ シャンティ ランチは12時より (要予約)	10:00~11:00 ベーシック60 骨盤底筋を鍛えるヨガ 11:45~13:00(時短) ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 骨盤底筋を鍛えるヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 骨盤底筋ヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:15 乳癌体験者のための セラピーヨガ① 11:30~13:00ランチ会 13:30~14:45 乳癌セラピーヨガ②	
17	18	19	20	21	22	23	
定休日	10:00~11:00 ベーシック60 シャンティフローヨガ	10:00~11:00 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 シャンティフローヨガ 11:45~13:00(時短) ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ベーシック60 体と心スッキリヨガ byマチコ先生 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:00 ビギナー60 フローヨガビギナー 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 ベーシック90 シャンティフローヨガ 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	
24	25	26	27	28	29	30	
定休日	臨時休業	10:00~11:30 <年末特別イベント> リラックスヨガ スペシャル(¥2000) 11:45~15:30 ベジカフェ シャンティ	10:00~11:30 <年末特別イベント> リラックスヨガ スペシャル(¥2000) 11:45~13:00(時短) ベジカフェ シャンティ	12/28~1/4年末年始休業 			

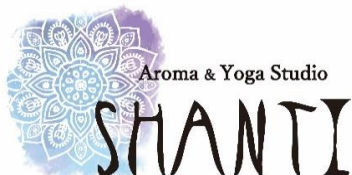
マチコ先生のリラックスヨガ、ぜひご体験ください！
 月に1回、マチコ先生がヨガクラスを担当しています。マチコ先生は、鹿島台にお住いで、高校生の息子さんがいるママさんインストラクター。千葉と共にパクティヨーガを学んでいて、マントラを歌にしたキールタンも歌ってくださいます。ゆったりした内容のヨガなので、心まで癒されるはず！ぜひ一度マチコ先生のクラスも受けてみてくださいね！

<ベジカフェオープン！お気軽にどうぞ！>
 10月より『ベジカフェシャンティ』がオープンいたしました。火曜～土曜11:45～15:30オープン(水曜は13時までの時短)、ランチセットは前日までのご予約制とさせていただきます。スケジュールにカフェが無い日も、前日までランチのご予約をいただいた場合は、カフェをオープンできる日もありますので、お気軽にご相談ください。ホットサンド、ベジバーガー、パンケーキ、ケーキ、美味しいコーヒーやブレンドハーブティなどをご用意しています。カフェシャンティが、皆様の新しい憩いの場や癒しスポットになれますように♡

<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。

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
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
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
 TEL : 022-765-0658