2026 年 11 月　アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
定休日	10:00～11:10 ベーシック70 免疫力アップヨガ	10:00～11:30 ＜7周年イベント＞ 動いて整う ヨガ×ピラティス ワークショップ （担当：ヒロミ）	10:00～11:10 ベーシック70 筋膜リリースヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 ストレッチ＆ リラックスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70（イズミ） 足元からt整える 安定ヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 身体メンテナンスヨガ 12:00～15:00 カフェタイム
8	9	10	11	12	13	14
定休日	10:00～11:10 ベーシック70（イズミ） しなやかな脚を育むヨガ	＜パーソナル90＞ メンテナンスヨガ ＆ヒーリング ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 要予約	10:00～11:10 ベーシック70 骨盤調整ヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 身体メンテナンスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70（イズミ） お尻＆体幹を育てる 優しいヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 ストレッチ＆ リラックスヨガ 12:00～15:00 カフェタイム
15	16	17	18	19	20	21
	10:00～11:10 ベーシック70（イズミ） バランス力を高めるヨガ	＜パーソナル90＞ メンテナンスヨガ ＆ヒーリング ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 要予約	10:00～11:10 ベーシック70（ヒロミ） ピラティス×ヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 ストレッチ＆ リラックスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70 肩こり予防ヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	13:30～14:40 乳癌リハビリヨガ （祐子）¥2,200
22	23	24	25	26	27	28
定休日	10:00～11:10 ベーシック70 呼吸を深める リラックスヨガ	＜パーソナル90＞ メンテナンスヨガ ＆ヒーリング ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 要予約	10:00～11:10 ベーシック70 肩こり予防ヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 身体メンテナンスヨガ	10:00～11:10 ビギナー70 免疫力アップヨガ 12:00～14:00 カフェタイム	10:00～11:10 セラピー70 ストレッチ＆ リラックスヨガ 12:00～15:00 カフェタイム
29	30					
定休日	10:00～11:10 ベーシック70（イズミ） 冬支度の 全身メンテナンスヨガ					

★シャンティ7周年イベント★

◎ 11/3（火祝）10:00～11:30
「動いて、ととのう！香りのヨガ×ピラティス
アロマスプレー作り付き」
担当：佐藤宏美　（参加費￥3,700）

◎入会金＆年会費無料キャンペーン（11月末迄）



＜クラス参加料＞

◎ヨガ体験	¥2,200
◎入会金	¥5,000
◎4回チケット	**¥8,500**
◎週1回 月謝会員	**¥7,000**

（固定曜日、月4回受講可）

アロマベーシック70	運動量中程度のスタンダードなハタヨガクラス、女性限定	月謝、ヨガチケット1
アロマビギナー70	運動量少なめの基礎からヨガを学ぶ初心者向けクラス、女性限定	月謝、ヨガチケット1
セラピーヨガ70	簡単ストレッチ＆ヨガ、筋膜リリース等で心身をメンテナンスするクラス	ヨガチケット1
乳癌リハビリヨガ70	乳癌経験者限定のリハビリヨガ　※入会不要	￥2,200
パーソナル90	メンテナンスヨガ＆ヒーリング　※入会不要、女性限定、2日前まで要予約	￥6,000
午後のワークショップ	アロマスプレー作り¥1100、化粧水作り¥2200、チェアヨガ¥1100など	前日まで要予約

◎ご予約は基本的に前日の20時まで（月謝生を除く）、専用予約サイト、LINEにてお願いします。当日空きあれば2時間前まで予約可能

◎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前日までお願いします。当日キャンセルはレッスン料1回分請求させていただきます

Aroma & Yoga Studio
SHANTI

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