

# 2024年 11月 ヨガ&カフェスケジュール

| Sun   | Mon   | Tue   | Wed  | Thu  | Fri   | Sat   |
|---|---|---|--|--|---|---|
| <b>&lt;aromaクラフト&amp;カフェ再開！&gt;</b><br>11月から水曜はaromaクラフト&カフェ、木曜～土曜はベジカフェとしてオープン！クラフトはヨガ後にすぐ作れてコーヒー付です☆ カフェでは秋の新メニューやテイクアウト品も増やしていきます！前日までランチご予約いただいた方にはミニスイーツをサービス♡ |   | <b>&lt;新インストラクター紹介！&gt;</b><br>いよいよ火曜午後のミホ先生のクラスがスタート！ミホ先生は15年の経験による丁寧な指導で人気のインストラクター！体の使い方を丁寧に教えてくださるので、きっと新しい扉を開いてくれるはず！このクラスは、月謝会員を募集します！（体験は¥1800）ぜひミホ先生に会いに来てください♡ |  |  | <b>1</b><br>10:00～11:10<br>ビギナー70<br>簡単ストレッチヨガ<br>19:00～20:30<br><b>&lt;イベント&gt;月ヨガ&amp;新月の瞑想</b> ¥3,500        | <b>2</b><br>10:00～11:20<br>ベーシック80<br>陰ヨガリラクセス<br>12:00～15:00カフェ<br>Newサラダパンケーキ登場☆ランチ予約でミニスイーツもらえる！ |
| <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>  | <b>9</b>  |
| 定休日   | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>筋膜リリースヨガ<br>カフェ休業                                 | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>肩甲骨スツキリヨガ<br>13:30～14:40<br><b>New！ベーシックヨガ(ミホ)</b>   | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>筋膜リリースヨガ<br>11:30～14:00<br>aromaクラフト&カフェ<br>アロマスプレー¥1600、化粧水¥2000      | 10:00～11:10<br>アドバンス70<br>太陽礼拝フロー<br>12:00～15:00カフェ<br>Newグラノーラボウル登場！☆テイクアウトできます！  | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>筋膜リリースヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newサラダパンケーキ登場☆テイクアウトできます！                                | 10:00～11:20<br>ベーシック80<br>筋膜リリースヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newベジキーマライス登場 ☆ランチ予約でミニスイーツもらえる！            |
| <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>   | <b>16</b>   |
| <br>10:00～11:10<br>ベーシック70<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>カフェ休業                                  | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>簡単ストレッチヨガ<br>13:30～14:40<br><b>New！ベーシックヨガ(ミホ)</b> | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>11:30～14:00<br>aromaクラフト&カフェ<br>アロマスプレー¥1600、ロールオン¥1700  | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>11:30～13:30カフェ<br>14:00～15:10<br>午後リラクセス                  | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newグラノーラボウル登場！☆テイクアウトできます！ | 10:00～11:20<br><b>乳癌体験者のためのセラピーヨガ</b><br>～13:00賞切ランチ会<br>19:00～20:30<br><b>&lt;イベント&gt;月ヨガ&amp;満月の瞑想</b> ¥3,500 |   |
| <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>   | <b>23</b>   |
| 定休日   | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>陰ヨガリラクセス<br>カフェ休業                                 | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>13:30～14:40<br><b>New！ベーシックヨガ(ミホ)</b>   | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>陰ヨガリラクセス<br>11:30～14:00<br>aromaクラフト&カフェ<br>アロマスプレー¥1600、フェイスクリーム¥3000 | 臨時休業   | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>陰ヨガリラクセス<br>12:00～15:00カフェ<br>Newサラダパンケーキ登場☆テイクアウトできます！                                | 10:00～11:20<br>ベーシック80<br>骨盤調整&底筋ヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newサラダパンケーキ登場☆ランチ予約でミニスイーツもらえる！            |
| <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>   | <b>30</b>   |
| 定休日   | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>肩甲骨スツキリヨガ<br>カフェ休業                                | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>筋膜リリースヨガ<br>13:30～14:40<br><b>New！ベーシックヨガ(ミホ)</b>  | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>肩甲骨スツキリヨガ<br>11:30～14:00<br>aromaクラフト&カフェ<br>アロマスプレー¥1600、バスボム¥2500    | 10:00～11:10<br>ベーシック70<br>優しい沖ヨガ(マチコ)<br>11:30～13:30カフェ<br>14:00～15:10<br>午後リラクセス  | 10:00～11:10<br>ビギナー70<br>肩甲骨スツキリヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newグラノーラボウル登場！☆テイクアウトできます！                              | 10:00～11:20<br>ベーシック80<br>肩甲骨スツキリヨガ<br>12:00～15:00カフェ<br>Newベジキーマライス登場 ☆ランチ予約でミニスイーツもらえる！           |

## <来年よりNewシャンティに！>

1月よりシャンティが独立経営となります！これに伴い大幅な改定をさせていただきますこととなりました！70分クラスの月謝会員を基本とした新料金となる予定です。また、お支払いは、現金払いとpaypay(ポイント対象外)のみとなりますこと、ご理解くださいますよう、お願い申し上げますm(\_)\_m

|                        |           |  |                         |                          |
|------------------------|-----------|--|-------------------------|--------------------------|
| ベーシック70<br>ベーシック80     | = 運動量中クラス | アドバンス70<br>ビギナー70                                | = 運動量中強クラス<br>= 運動量少クラス | 70分 ¥1,800<br>80分 ¥2,000 |
| 月謝会員(月・火・水・金)          |           | 曜日固定で月4回受講可(前払制・3ヶ月継続)                           |                         | 1ヶ月¥5,000                |
| 不定期スペシャルイベント           |           | 新月満月ヨガなどスペシャルヨガ&瞑想イベント                           |                         | 90分¥3,500～               |
| 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(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があれば参加可能(臨時休講あり)

◎レッスン内容や時間変更・休講がある場合はLINE、メール等で事前に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、必ずレッスン開始3時間前までお願いします。無断欠席の際は、1回料金をいただきます



## 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