

# 2023 年 5 月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 10:30~11:30 ベーシック60 リラックスヨガ (↑オンライン受講可)	2 10:30~12:00 ブレンドハーブティ教室 (参加費 ¥2,500) 10杯分程度のハーブティ をお持ち帰りができます！ ミニスイーツ付♡	5/3~5/7 ゴールデンウィーク 休業		<b>&lt;スタジオクラスについて&gt;</b> ご予約の方は、 クラス開始10分前まで動きやすい服装でご来店く ださい。ヨガチケットをお持ちの方はカウンターに あるBOXにご提出ください。お支払が必要な方は 15分前までご来店ください。クラス後はヨガや健康 についてのお話や交流のお時間としています(15 分程度)。お時間ある方はお残りください。	
7 休業	8 10:30~11:30 ベーシック60 骨盤周リスッキリヨガ (↑オンライン受講可)	9 休業	10 10:30~11:30 ベーシック60 骨盤周リスッキリヨガ (↑オンライン受講可)	11 10:30~11:30 ダイエットヨガ60 ~骨盤周リスッキリ編 12:00~13:30 ブレンドハーブティ教室	12 10:30~11:30 ビギナー60 骨盤スッキリヨガ	13 10:30~12:00 ベーシック90 骨盤周リスッキリヨガ (↑オンライン受講可) 12:30~14:00 ブレンドハーブティ教室
14 休業	15 10:30~11:30 ベーシック60 肩と背中スッキリヨガ (↑オンライン受講可)	16 10:30~12:00 ブレンドハーブティ教室 (参加費 ¥2,500) 10杯分程度のハーブティ をお持ち帰りができます！ ミニスイーツ付♡	17 10:30~11:30 ベーシック60 肩と背中スッキリヨガ (↑オンライン受講可) 12:00~13:30 ブレンドハーブティ教室	18 休業	19 10:30~11:30 ビギナー60 肩と背中スッキリヨガ	20 10:30~12:00 ベーシック90 肩と背中スッキリヨガ (↑オンライン受講可) 13:30~15:30 プライベートレッスン枠
21 10:15~11:30 乳癌体験者のため のセラピーヨガ (参加費 ¥1,500)	22 10:30~11:30 ベーシック60 デトックスフローヨガ (↑オンライン受講可) 12:00~13:30 ブレンドハーブティ教室	23 休業	24 10:00~11:30 パークヨガ in 七北田公園 ↑雨天時はスタジオ (参加費 ¥1,500)	25 10:30~11:30 ダイエットヨガ60 ~太ももスッキリ編	26 10:30~11:30 ビギナー60 デトックスヨガ 12:00~13:30 ブレンドハーブティ教室	27 10:30~12:00 ベーシック90 デトックスフローヨガ (↑オンライン受講可)
28 休業	29 10:00~11:30 パークヨガ in 七北田公園 ↑雨天時はスタジオ (参加費 ¥1,500)	30 10:00~13:00 『バガヴァッド・ギー ター』読書会 ※参加費 ¥2000	31 10:30~11:30 ベーシック60 陰ヨガリラックス (↑オンライン受講可)	<b>お友達ご紹介ください！</b> お友達やご家族が、ご入 会された場合は、ご紹介 者・入会者どちらにも ¥1000割引券をプレゼン ト！ぜひ体験レッスンに お連れください♡		<b>&lt;アロマとハーブの教室ははじめます&gt;</b> 不定期でクラフト(手作り)教室をスタートし ます！アロマオイルやドライハーブを使っ て自分だけのオリジナルを作りましょう！ 今月はブレンドハーブティ教室です！ハー ブの効能も学びながら、美味しいハーブ ティを作ってください！お持ち帰りができます
<b>&lt;ヨガチケット好評販売中&gt;</b> お得なチケットでスムーズにチェックイ ンしましょう！ <b>¥1,500×5チケット ¥7,000</b> <b>¥2,000×5チケット ¥9,500</b> ※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。			オンラインヨガ(スタジオ同時開催) アロマベーシックヨガ 60/90 アロマビギナーヨガ60 ダイエットヨガ60 プライベートレッスン(リストラティブヨガ可)	zoomアプリをご用意ください 60分 ¥1,000、90分 ¥1,500 運動量中程度のスタジオクラス 60分¥1,500、90分¥2,000 運動量少~中程度のスタジオクラス 60分¥1,500 運動量中~強程度のスタジオクラス 60分¥1,500 プライベートレッスンは1組2名まで。体と心をリセッ 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があれば参加可能(臨)  
 ◎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](mailto:aromayoga.shanti@outlook.jp)  
 TEL : 022-765-0658