

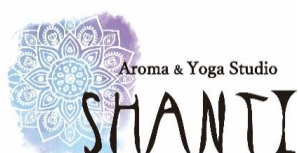
2020 年 9 月 ヨガ&アロマ予定表

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4	5
オンライン	今月より「ヴェーダとお茶の会」をスタートします！人生の疑問に答えるヨガの智慧ヴェーダについてわかりやすく書かれた本を読み、質問にお答えする時間です。ハーブティを飲みながら気軽に聞いてみてくださいね（無料でご参加できます）					9:00~10:00 オンライン60 免疫力UPヨガ	9:00~10:00 オンライン60 骨盤底筋ヨガ
スタジオ				10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ	11:00~12:00 パワーヨガ60 太陽礼拝フロー	10:30~11:30 ビギナー60 リラックスヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 骨盤底筋ヨガ
			14:00~15:00 免疫力UPヨガ		14:00~15:00 リストラティブヨガ60	14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 リストラティブヨガ60
	6	7	8	9	10	11	12
オンライン		10:30~11:30 オンライン60（対面同時）骨盤底筋ヨガ				9:00~10:00 オンライン60 骨盤底筋ヨガ	9:00~9:40 オンライン60 筋膜リリースヨガ
スタジオ	定休日	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ		10:30~11:30 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ	11:00~12:00 パワーヨガ60 デトックスヨガ	10:30~11:30 ビギナー60 太陽礼拝ビギナー	9:50~10:20 ヴェーダとお茶の会
			14:00~15:00 骨盤底筋ヨガ	11:40~12:10 ヴェーダとお茶の会	12:05~12:35 ヴェーダとお茶の会		10:30~12:00 ベーシック90 筋膜リリースヨガ
					14:00~15:00 リストラティブヨガ60	14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 リストラティブヨガ60
	13	14	15	16	17	18	19
オンライン		10:30~11:30 オンライン60（対面同時）筋膜リリースヨガ				9:00~10:00 オンライン60 筋膜リリースヨガ	9:00~10:00 オンライン60 Shantiフローヨガ
スタジオ	定休日	10:30~11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ	11:00~12:00 パワーフローヨガ	10:30~11:30 ビギナー60 かんたんストレッチ	10:30~12:00 ベーシック90 Shantiフローヨガ
		11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	12:05~12:20 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	12:05~12:20 ヴェーダとお茶の会
		14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 プライベートレッスン			14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 リストラティブヨガ60
	20	21	22	23	24	25	26
オンライン		10:30~11:30 オンライン（対面同時）Shantiフローヨガ				9:00~10:00 オンライン60 Shantiフローヨガ	9:00~10:00 オンライン60 免疫力アップヨガ
スタジオ	10:15~11:30 乳癌体験者のためのセラピーヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 Shantiフローヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 Shantiフローヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 Shantiフローヨガ	11:00~12:00 シェイプアップヨガ	10:30~11:30 ビギナー60 ゆったりフローヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ
	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会		11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	12:05~12:20 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	
				14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 リストラティブヨガ60	14:00~15:00 プライベートレッスン	
	27	28	29	30			↑9/26(土)のみ60分クラス(¥1500)
オンライン		10:30~11:30 オン（対面同時）免疫力UPヨガ			お陰様で1周年！アロマ・ハーブティフェア！期間限定セール開催！<アロマクラフト教室も受付中！>アロマ（マスク）スプレー50ml ¥770、アロマ化粧水50ml ¥1,100、アロマハンドジェル ¥1,320など、絶賛割引中です！レッスン後に各20分程度で作れます！（要事前予約）		
スタジオ	定休日	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ			
		11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会	11:35~11:50 ヴェーダとお茶の会			
		14:00~15:00 プライベートレッスン	14:00~15:00 プライベートレッスン				
★オンラインクラスは、Zoomアプリを利用しています。スマホやタブレット、ノートパソコンにZoomアプリをインストールしてください。サインインは不要です。ご予約いただきましたら、ミーティングIDをメールでお知らせいたします。開始時間15分前から入室できます。途中参加・途中退席OK！お支払いは後払いで大丈夫です。また、オンライン1ヶ月フリーパス（¥3,000）もあります！ご質問はお気軽に、LINEやメールで千葉までご連絡ください！			オンラインヨガ60		運動量中程度のオンラインクラス 1回¥1,000 受け放題 ¥3,000		
			アロマベーシックヨガ60 ♡女性限定	アロマベーシックヨガ90 ♡女性限定	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		
			アロマパワーヨガ60		運動量中～強程度のスタジオクラス 60分¥1,500		
			ヨーガ哲学とお茶の会（予約不要）		今月はヴェーダの基礎講座の本読みとお茶の会 15分 無料		
			プライベートヨガ60	リストラティブヨガ60	60分¥3,000		

◎ご予約は基本的に前日の18時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いいたします。当日2時間前までの連絡で空きがあれば参加可能です（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