

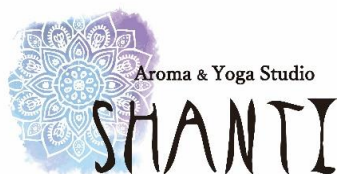
2020 年 11 月 ヨガ&アロマ予定表

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6	7
オンライン	定休日	10:30～11:30 オンライン60 (対面同時)陰ヨガ				9:00～10:00 オンライン60 かんたんストレッチ	9:00～10:00 オンライン60 陰ヨガリラックス
スタジオ		10:30～11:30 ベーシック60 陰ヨガリラックス	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 陰ヨガリラックス	11:00～12:00 パワーヨガ60 じっくりパワーヨガ	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 陰ヨガリラックス
			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	14:00～15:00 プライベートレッスン
	8	9	10	11	12	13	14
オンライン	定休日	10:30～11:30 オンライン60 (対面同時)骨盤底				9:00～10:00 オンライン60 リラックスヨガ	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 骨盤底筋ヨガ	10:30～11:30 ベーシック60 陰ヨガリラックス	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 パワーフローヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 リラックスヨガ	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤底筋ヨガ
			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	
	15	16	17	18	19	20	21
オンライン		10:30～11:30 オンライン (対面同時)肩甲骨		臨時休業		9:00～10:00 オンライン60 肩甲骨スツキリヨガ	9:00～10:00 オンライン60 肩甲骨スツキリヨガ
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 肩甲骨スツキリヨガ	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤 周リスツキリヨガ		11:00～12:00 パワーヨガ60 パワーデトックスヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 肩甲骨スツキリヨガ	10:30～12:00 ベーシック90 肩甲骨スツキリヨガ
			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	14:00～15:00 プライベートレッスン
	22	23	24	25	26	27	28
オンライン	定休日	臨時休業				9:00～10:00 オンライン60 骨盤周リスツキリ	9:00～10:00 オンライン60 骨盤周リスツキリ
スタジオ			10:30～11:30 ベーシック60 肩甲骨スツキリヨガ	10:30～11:30 ベーシック60 骨盤 周リスツキリヨガ	11:00～12:00 パワーヨガ60 パワーフローヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 骨盤スツキリヨガ	10:30～12:00 ベーシック90 骨盤 周リスツキリヨガ
			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	14:00～15:00 プライベートレッスン
	29	30	★各ヨガクラスの後は、ハーブティの サービスを再開しました！お時間ある 方はヨーガ哲学のお話を聞いてから お帰りください！古代から伝わる人生 の取扱説明書ヴェーダ(智慧)につい て、ヨガの目的について、などなど、ヨ ガをより深く知ることができますよ！ご 質問もお気軽にどうぞ！		★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	定休日	10:30～11:30 オンライン (対面同 時)Shantiフロー					
スタジオ		10:30～11:30 ベーシック60 shantiフローヨガ					
お陰様で1周年！アロマ手作り教室 開催中！ヨガ後に簡単に作れます 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、アロマバスソルト ¥1,420など。 レッスン後に各20分程度で作れます！（要 事前予約）			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		
			リストラティブヨガ60		体と心と脳を休めるリラクゼーションヨガ 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