

2020年

4月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
			10:30~11:30 Aベーシック60 陰ヨガリラククス	10:30~11:30 Cパワーヨガ60 太陽礼拝ビギナー	10:30~11:30 Dゆったり60 リラククスヨガ	10:15~11:45 Aベーシック90 陰 ヨガ&リラククス
			12:00~13:00 アロマ手作り教室	12:00~13:00 アロマ手作り教室	12:00~13:00 アロマ手作り教室	12:00~13:00 アロマ手作り教室
			14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 プライベートヨガ
5	6	7	8	9	10	11
	10:30~11:30 Aベーシック60 免疫力UPヨガ	4/7~4/30 スタジオクローズ	10:30~11:30 オンラインB60 免疫力UPヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 免疫力UPヨガ	10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 免疫力UPヨガ
						14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60
12	13	14	15	16	17	18
	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整
	10:30~11:30 オンラインB60 骨盤調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 骨盤調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 骨盤調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 骨盤調整ヨガ
	14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60			14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60		14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整
10:15~11:30 乳癌セラピー ヨガ(オンライン) 60分 ¥1,000	10:30~11:30 オンラインB60 肩甲骨調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 肩甲骨調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 肩甲骨調整ヨガ	10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 肩甲骨調整ヨガ
		14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60	14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60	14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60		14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60
26	27	28	29	30		
	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	10:00~10:15 オンライン呼吸調整	←毎朝10時~オンライン呼吸調整ストレッチクラスは無料でご参加いただけます！	
		10:30~11:30 オンラインゆったり 60ストレッチヨガ	10:30~11:30 オンラインB60 免疫力UPヨガ		オンラインレッスンは、Zoomを使って行います。Zoomアプリをダウンロードしてください。ご予約をいただいた後に配信IDをお知らせいたします。詳細はホームページをご覧ください。ご質問はLINEやメールでお気軽	
		14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60	14:00~15:00 オンラインプライ ベートヨガ60			
クラス紹介	オンラインベーシックレッスン60		運動量中程度のクラス(女性限定)		60分 ¥1,000	
	オンラインゆったりヨガ60		運動量少な目のクラス(女性限定)		60分 ¥1,000	
	オンラインプライベートヨガ60		マンツーマンレッスン(女性限定)		60分 ¥2,000	

◎ご予約は参加希望レッスンの1時間前まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いいたします。

◎レッスン内容や日時変更がある場合は、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。

<キャンセルポリシー> キャンセルのご連絡は1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