

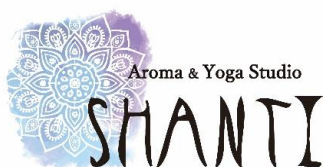
2020 年 8 月 ヨガ&アロマ予定表

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
							1
朝オンライン	★オンラインレッスンは、Zoomアプリを使います。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。サインインは不要にしました。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。オンライン1ヶ月フリーパス¥3,000ご購入で、ハレヨガプレーマのクラスも受講できます！ご質問は、LINEやメールで千葉までご連絡ください！						9:00~10:00 オンライン60 骨盤&底筋調整ヨガ
午前スタジオ							10:30~12:00 ベーシック90 骨盤&底筋調整ヨガ
午後							
	2	3	4	5	6	7	8
朝オンライン	定休日	9:00~10:00 オンライン60 骨盤&底筋調整ヨガ				9:00~10:00 オンライン60 骨盤&底筋調整ヨガ	9:00~10:00 オンライン60 ハートを開くヨガ
午前スタジオ		10:30~11:30 ベーシック60 骨盤&底筋調整ヨガ		10:30~11:30 ベーシック60 骨盤&底筋調整ヨガ	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 リラックスヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 ハートを開くヨガ
午後		14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 骨盤&底筋調整ヨガ			14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 プライベートヨガ
	9	10	11	12	13	14	15
朝オンライン	定休日	臨時休業					
午前スタジオ				10:30~11:30 ベーシック90 背筋調整ヨガ	お盆休み	お盆休み	お盆休み
午後			14:00~15:00 背筋調整ヨガ				
	16	17	18	19	20	21	22
朝オンライン	定休日	9:00~10:00 オンライン60 ハートを開くヨガ				9:00~10:00 オンライン60 ハートを開くヨガ	10:30~のスタジオクラスはお休みです！
午前スタジオ		10:30~11:30 ベーシック60 ハートを開くヨガ		10:30~11:30 ベーシック60 ハートを開くヨガ	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 スローフローヨガ	13:00~15:30 佐藤ゴウ先生から学ぶ ヨーガの智慧 (特別イベント) 満員御礼
午後		14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 ハートを開くヨガ			14:00~15:00 プライベートヨガ	
	23	24	25	26	27	28	29
朝オンライン		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 肩甲骨調整ヨガ	9:00~10:00 オンライン60 肩甲骨調整ヨガ
午前スタジオ	10:15~11:30 乳癌セラピー ヨガクラス	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 陰ヨガリラックス	11:00~12:00 パワーヨガ60 シェイプアップヨガ	10:30~11:30 ビギナー60 ストレッチヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 肩甲骨調整ヨガ
午後		14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 陰ヨガリラックス			14:00~15:00 プライベートヨガ	14:00~15:00 プライベートヨガ
	30	31	<クラス紹介>				
朝オンライン	定休日	9:00~10:00 オンライン60 肩甲骨調整ヨガ	オンラインベーシック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・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		
午前スタジオ			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		
午後			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		
		14:00~15:00 プライベートヨガ	プライベートヨガ60(オンライン可)		プライベートレッスン(1組3名迄)1人 ¥3,000 オンライン ¥2,000		

◎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1時間前まで空いていれば参加可能です。

◎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