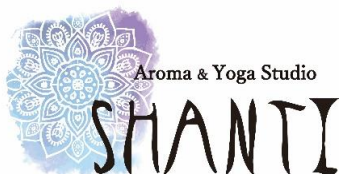


2022 年 1 月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
2	3	4	5	6	7	8	
年末年始休業				10:30~11:30 パワーヨガ60 パワーリフレッシュ	10:30~11:30 ビギナー60 リフレッシュヨガ	10:30~12:00 ベーシック90 リフレッシュヨガ (★オンライン同時) 13:30-15:30 プライベートヨガ枠	
9	10	11	12	13	14	15	
定休日	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスヨガ	臨時休業	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスヨガ 13:00~14:00 デトックスヨガ(オンラインのみ)	10:30~11:30 パワーヨガ60 パワーデトックス 13:00-13:30 オープンヨガ30	10:30~11:30 ベーシック60 デトックスヨガ	10:30~12:00 ベーシック60 デトックスヨガ (★オンライン同時) 13:30-15:30 プライベートヨガ枠	
16	17	18	19	20	21	22	
10:15~11:30 乳癌体験者のための セラピーヨガ (参加費 ¥1,500)	10:30~11:30 ベーシック60 アジュナチャクラヨガ	臨時休業	10:30~11:30 ベーシック60 アジュナチャクラヨガ 13:00~14:00 リフレッシュヨガ(オンラインのみ)	臨時休業	臨時休業	10:30~12:00 ベーシック90 アジュナチャクラヨガ (★オンライン同時可) 13:30-15:30 プライベートヨガ枠	
23	24	25	26	27	28	29	
定休日	臨時休業	10:30~13:30 簡単！美味しい！ヘルシー！ベジカレ作り教室&ランチ会 参加費 ¥3,000	10:30~11:30 ベーシック60 陰ヨガリラククス 13:00~14:00 陰ヨガリラククス(オンラインのみ)	10:30~11:30 パワーヨガ60 パワーフロー 13:00-13:30 オープンヨガ30	10:30~11:30 ビギナー60 陰ヨガリラククス	10:30~12:00 ベーシック90 陰ヨガリラククス (★オンライン同時可)	
30	31	<スタジオクラス参加の方へ> 動きやすい服装で開始10分前までご来店ください。ヨガチケットをお持ちの方は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。ヨガ後は5分間瞑想や参加者の皆さんとの交流の時間(サンガ)となります。ハーブティのサービスもあります。お時間ある方はお残りください！(オープンヨガ30、イベントクラス、プライベートは除く)				<ヨガチケット好評販売中> ¥1,500×5チケット ¥7,000 ¥1,500×10チケット ¥13,500 ¥2,000×5チケット ¥9,500 ¥2,000×10チケット ¥18,000 ※5チケットは5ヶ月、10チケットは10ヶ月有効です！購入当日から使えます！	
★オンラインクラスは、ご予約後にZoomミーティングIDをお知らせします。60分1回 ¥1,000、1ヶ月フリーパス ¥3,000(60分のみ)もあり。フリーパスの方はオンラインヨガスタジオ「ハレヨガプレーマ」の先生方のクラスも受け放題！土曜日の90分は別途1回 ¥1,000(上限 ¥3,000)	10:30~11:30 ベーシック60 筋膜リリースヨガ	オープンヨガ30		初心者&シニア向けミニクラス。 30分 ¥800			
		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			
		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			
		プライベートレッスン(リストラティブヨガ可)		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(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