

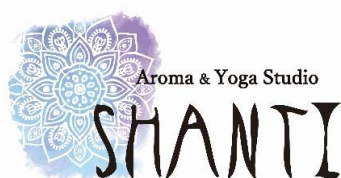
2021 年 7 月 ヨガ&アロマ予定表

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
★スタジオオクラスご参加の方へ クラス開始10分前まで来店ください。チケットをお持ちの方はチケットBOXにご提出ください。ヨガ後にチェックしてお返しいたします。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、瞑想やサットサンガ(近況のシェアやヨガ哲学の学び)の時間になります。お時間がある方はお残りください！ハーブティやブラサダー(お菓子等)をいただきながら、楽しい時間を過ごしましょう！(オープンヨガ30、イベントクラス、プライベートは除く)			<アーユルヴェーダミニ講座1&2> 1はアーユルヴェーダタイプ診断(ドーシャチェック)、2はドーシャに合わせた食事講座です。どちらもヨガ後に30分で受けられます！(資料代¥1000)	10:30~11:30 パワーヨガ60 じっくりパワーヨガ (オンライン同時可) 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	9:00~10:00 肩甲骨調整ヨガ (オンラインのみ) 10:30~11:30 ビギナー60 肩甲骨調整ヨガ 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	10:30~12:00 ベーシック90 肩甲骨調整ヨガ (オンライン同時可) 12:15~12:45 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~15:30 プライベートヨガ枠
4	5	6	7	8	9	10
定休日	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤調整ヨガ (オンライン同時可)	臨時休業	10:30~11:30 ベーシック60 骨盤調整ヨガ 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~13:30 オープンヨガ30	10:30~11:30 パワーヨガ60 骨盤パワーヨガ (オンライン同時可)	9:00~10:00 骨盤調整ヨガ (オンラインのみ) 10:30~11:30 ビギナー60 骨盤調整ヨガ 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~15:29 プライベートヨガ枠	10:30~12:00 ヘンツツ90 骨盤底筋&骨盤調整ヨガ (オンライン同時可) 12:15~12:45 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~15:30 プライベートヨガ枠
11	12	13	14	15	16	17
定休日	10:30~11:30 ベーシック60 免疫力UPヨガ (オンライン同時可) 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	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 パワーヨガ60 パワーフローヨガ (オンライン同時可) 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~13:30 オープンヨガ30	9:00~10:00 リラックスヨガ (オンラインのみ) 10:30~11:30 ビギナー60 リラックスヨガ 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	10:30~12:00 ベーシック90 免疫力UPヨガ (オンライン同時可) 12:15~12:45 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~15:30 プライベートヨガ枠
18	19	20	21	22	23	24
10:15~11:30 乳癌体験者のためのセラピーヨガ (参加費 ¥1,500)	臨時休業	臨時休業	臨時休業	10:30~11:30 パワーヨガ60 パワーデトックスヨガ (オンライン同時可)	9:00~10:00 デトックスヨガ (オンラインのみ) 10:30~11:30 ビギナー60 デトックスヨガ	10:00~11:30 ベーシック90 動く瞑想ヨガ (オンライン同時可) 12:30~15:30 ページランチ&バクティヨーガを楽しむ会 (ランチ¥500+寄付)
25	26	27	28	29	30	31
定休日	10:30~11:30 ベーシック60 リラックスヨガ (オンライン同時可) 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	10:30~11:30 ベーシック60 陰ヨガリラックス 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~14:00 陰ヨガリラックス(オンラインのみ)	10:30~11:30 ベーシック60 リラックスヨガ 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2	10:30~11:30 パワーヨガ60 骨盤パワーヨガ (オンライン同時可) 11:45~12:15 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2 13:00~13:30 オープンヨガ30	9:00~10:00 太陽礼拝ビギナー (オンラインのみ) 10:30~11:30 ビギナー60 太陽礼拝ビギナー 13:00~15:30 プライベートヨガ枠	10:30~12:00 ベーシック90 陰ヨガリラックス (オンライン同時可) 12:15~12:45 ☆アーユルヴェーダミニ講座1or2
<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 ¥9,000 ¥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！			<ヨガクラス紹介>			
			オープンヨガ30	30分の初心者向けヨガ。 1回¥800(初めての方は¥500)		
			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、体と心の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