

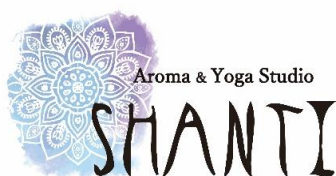
2020 年 10 月 ヨガ&アロマ予定表

	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2	3
オンライン	ヨガの後、お時間ある方は、人生の疑問に答えるヨーガの智慧(ヴェーダ)のお話を聞いてみませんか？ハーブティを飲みながら気軽にご参加ください(15分程度)					9:00～10:00 オンライン60 免疫力UPヨガ	
スタジオ					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 かんたんストレッチ	10:30～12:00 パークヨガ90 七北田公園
					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	雨天時はスタジオ ヨガ後はランチ会
	4	5	6	7	8	9	10
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 陰ヨガ
スタジオ		10:30～11:30 ベースック60 陰ヨガリラックス	10:30～11:30 ベースック60 陰ヨガリラックス	10:30～11:30 パークヨガ60 七北田公園	10:30～11:30 パークヨガ60 七北田公園	10:30～11:30 ビギナー60 リラックスヨガ	10:30～12:00 ベースック90 陰ヨガリラックス
			14:00-15:00 プライベートレッスン	雨天時はスタジオ ヨガ後はランチ会	雨天時はスタジオ ヨガ後はランチ会	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
	11	12	13	14	15	16	17
オンライン						9:00～10:00 オンライン60 脚スッキリヨガ	臨時休業
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 パークヨガ60 七北田公園	10:30～11:30 ベースック60 脚スッキリヨガ	10:30～11:30 ベースック60 脚スッキリヨガ	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 かんたんストレッチ	
		雨天時はスタジオ ヨガ後はランチ会	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	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	
	18	19	20	21	22	23	24
オンライン	定休日	10:30～11:30 オンライン(対面同時)Lデトックスヨガ				9:00～10:00 オンライン60 Shantiフローヨガ	9:00～10:00 オンライン60 Lデトックスヨガ
スタジオ		10:30～11:30 ベースック60 リンパデトックスヨガ	10:30～11:30 ベースック60 shantiフローヨガ	10:30～11:30 ベースック60 リンパデトックスヨガ	11:00～12:00 パワーヨガ パワーデトックスヨガ	10:30～11:30 ビギナー60 ゆったりフローヨガ	10:30～12:00 ベースック90 リンパデトックスヨガ
		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	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	
	25	26	27	28	29	30	31
オンライン	定休日	10:30～11:30 オン(対面同時) Shantiフローヨガ				9:00～10:00 オンライン60 Lデトックスヨガ	9:00～10:00 オンライン60 Shantiフローヨガ
スタジオ		10:30～11:30 ベースック60 shantiフローヨガ	10:30～11:30 ベースック60 リンパデトックスヨガ	10:30～11:30 ベースック60 shantiフローヨガ	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	10:30～12:00 ベースック90 shantiフローヨガ
		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	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
お陰様で1周年！アロマ・ハーブティフェア！期間限定セール開催中！10月末まで＜アロマクラフト教室も受付中！＞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など、絶賛割引中です！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		
			アロマベースックヨガ60 ♡女性限定	アロマベースックヨガ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