

# 2025年 1月 アロマヨガスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
 <b>年末年始休業12/28~1/5</b>						
5	6	7	8	9	10	11
年末年始休業	10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 身体と顔の土台ヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) リフレッシュヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) デトックスヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) 瞑想ヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) 小顔フェイシャルヨガ	10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) やさしいフローヨガ
12	13	14	15	16	17	18
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 美しい笑顔とリラックス ヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) デトックスヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 肩こり解消と美デコ ルテ	10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) 優しい沖ヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) デトックスヨガ	10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) ストレッチ&リラックス ヨガ
19	20	21	22	23	24	25
	10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 骨盤調整と目力UPヨ ガ	臨時休業	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) リフレッシュヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) ストレッチヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) 骨盤調整ヨガ	10:30~11:40 ベーシック70(ノリコ) 月 のリズムに寄り添う月礼 14:00~15:10 乳がんリハビリヨガ70 (桜井祐子先生)
26	27	28	29	30	31	
定休日	10:00~11:10 ベーシック70(マユコ) 身体と顔のデトックス ヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ヒロミ) リラックスヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(ヒロミ) リラックスヨガ	10:00~11:10 ベーシック70(マチコ) アンチエイジングヨガ	10:00~11:10 ビギナー70(ノリコ) リラックスヨガ	

### <レッスン料金を改定いたします>

インストラクター増員や、物価高騰もあり、やむを得ず、1月よりレッスン料金・月謝料金、回数券について改定させていただきますこととなりましたm(\_ \_)m 全てのクラスが70分となり、振替もしやすくなりました！

◎メンバー様は、回数券購入、また月謝会員の、どちらかを選んでレッスンをご受講ください。

・回数券4回分 ¥8,500 (2か月有効)

・月謝会員(曜日固定、月4回受講、振替1回可、各日6名迄) ¥7,000(前納制、3か月以上継続できる方)

### ※ベジカフェより

当分の間、午後の  
カフェタイムはお休  
みいたします。

### <月謝会員募集>

月謝会員は、月曜～土曜の午前クラスの中から、好きな曜日を決めていただきます。1月より新たに火曜、木曜、土曜も月謝会員を募集開始いたします！6名限定ですので、ご希望に添えない場合があります。お申込みはお早め！

アロマベーシックヨガ70	運動量中程度のスタジオクラス	月謝または回数券
アロマビギナーヨガ70	運動量少～中程度のスタジオクラス	月謝または回数券
乳がんリハビリヨガ	月に一度、土曜日の午後14時から開催	参加費 ¥2,200
月謝会員(月曜～土曜午前クラス)	月に4回受講。振替1回可。5回目以降1回¥2200	毎月 ¥7,000

◎ご予約は基本的に前日の20時まで(月謝会員を除く)、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。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。



## 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](mailto:aromayoga.shanti@outlook.jp)

TEL : 022-765-0658