

2024年



8月 ヨガ&カフェスケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	<p><午後からはベジカフェをご利用ください> 水曜～土曜12:00～15:00オープン中！(月～火は予約にてオープンします)ホットサンドやベジバーガー等の軽食は予約不要です。ベジカレーやパスタ、タコライスなどのランチセットは、前日15時までご予約くださいませ。</p>			1	2	3
				10:00～11:10 ベーシック70 シャンティフローヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ビギナー70 フローヨガビギナー 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:30 ベーシック90 シャンティフローヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)
4	5	6	7	8	9	10
	10:00～11:10 ベーシック70 骨盤調整+底筋ヨガ カフェ予約で開店	10:00～11:10 ビギナー70 骨盤調整+底筋ヨガ 14:00～15:10 骨盤調整ヨガ	10:00～11:10 ベーシック70 骨盤調整+底筋ヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ベーシック70 骨盤底筋トレーニング 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ビギナー70 骨盤調整+底筋ヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:30 ベーシック90 骨盤調整+底筋ヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)
	<p>11 12 13 14 15 16 17</p>					
定休日	お盆休み		お盆休み		お盆休み	10:00～11:30 ベーシック90 陰ヨガリラックスSP ↑2名以上で開催 カフェ臨時休業
18	19	20	21	22	23	24
定休日	10:00～11:10 ベーシック70 陰ヨガリラックス カフェ臨時休業	10:00～11:10 ビギナー70 リフレッシュ ユーヨガ (アキコ先生) 14:00～15:10 陰ヨガリラックス	10:00～11:10 ベーシック70 陰ヨガリラックス 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:00 ベーシック70 ストレッチ ユーヨガ (マチコ先生) 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ビギナー70 陰ヨガリラックス 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:20 乳癌体験者のための セラピーヨガ (¥2000) 11:45～13:00 貸切ランチ会
25	26	27	28	29	30	31
定休日	10:00～11:10 ベーシック70 体幹アップヨガ カフェ予約で開店	10:00～11:10 ビギナー70 簡単ストレッチヨガ 14:00～15:10 ベーシック70 リフレッシュユー ユーヨガ (アキコ先生)	10:00～11:10 ベーシック70 体幹アップヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ベーシック70 体幹トレーニング 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:10 ビギナー70 簡単ストレッチヨガ 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)	10:00～11:30 ベーシック90 体幹アップヨガSP 12:00～15:00カフェ 軽食中心(ランチ予約)



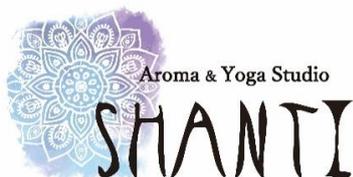
<大切なお知らせ> 火曜日の月謝会員募集します！
 ①火曜午前はビギナーヨガ、午後はベーシックヨガに固定となります！
 ②新たに「月謝会員」を、火曜午前・午後クラスともに募集開始します(定員5名)
 ③火曜午前・午後それぞれ月に1回アキコ先生が担当します！
 ※月謝会員の皆様は、火曜日の午前・午後どちらでも振替可能になりました。



<新回数券・販売中！>
 新料金対応の回数券販売中です！、
¥1,800(4回分)7000
¥2,400(4回分)9400
 ※チケットは基本2ヶ月有効です。使い切れない事情ができた際はご相談ください。払い戻しはできません。

アロマベーシックヨガ 60/70/90	運動量中程度ヨガクラス 60分¥1,500、70分¥1,800、90分¥2,400
アロマビギナーヨガ60	運動量少～中程度のヨガクラス 70分¥1,800
パワーアップヨガ60	運動量中～強程度のヨガクラス 70分¥1,800
月謝会員(月・火・水・金)	同じ曜日で、月に4回受講可(3ヶ月継続) 1ヶ月¥5,000
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 90分¥3,500

◎ご予約は基本的に前日の20時まで、予約フォーム、メール、LINEにてお願いします。当日1時間前までの連絡で空きあれば参加可能(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&ベジカフェ 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