

2022

1 January



AROMA YOGA STUDIO SHRI



Studio Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土 1	日 2
<p>2022年もAROMA YOGA STUDIO SHRIを、宜しくお願ひ致します。 お休み中もご予約は随時受け付けております。 お気軽にご連絡ください。</p> <p>毎週火曜日の【リラクスクラス】は 毎回異なる部位をテーマにし、重点的にゆっくりとほぐしセルフケアをしていきたいと思ひます。 【1 肩】 肩こりや背中がバキバキの方におすめ 【2 腰】 腰痛のある方、同じ姿勢で長時間お仕事されている方におすめ 【3 腸活】 腸の動きが鈍っていると感じている方、お通じを良くしたい方におすめ</p>					<p>【年始休業】 1日(土)~4日(火)</p> <p>ご迷惑をおかけしますが、 宜しくお願ひ致します。</p>	
3	4	5	6	7	8	9
<p>【2022 ヨガハジメ】 ゆっくりとした動きで 体を目覚めさせていきましょう お年賀バスソルトの お土産付きです</p>		<p>10:00-11:30 ヨガハジメ 【みゆき】 ☆☆☆ 1.5</p>	<p>10:00-11:15 デトックスフロー 【とも】 ★★★ 1</p> <p>18:30-19:40 Candle yoga 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>【臨時休業】 7日(金)~9日(日) ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願ひ致します。</p> <p>年末年始の食べ過ぎリセット! 脂肪燃焼・消化促進・代謝改善・むくみ解消におすめです 1年のスタート、元気に動き出しましょう~!!</p>		
<p>年末にお休みしてしまったので リベンジさせてください!</p>						
10	11	12	13	14	15	16
<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフロー 【とも】 ★★★ 1</p>	<p>10:00-11:10 リラックス(肩) 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>10:00-11:10 ベーシック 【みゆき】 ★★☆ 1</p>		<p>ふるさと博覧会</p>	<p>10:00-11:10 リラックス 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	
<p>祝日開催 休日にたくさん動くヨガ で心身のメンテナンスは いかがでしょう</p>		<p>シャヴァアサナはありません ヨガベルトなどを使用して シンプルにストレッチを 楽しむクラスです♪</p>		<p>18:30-19:30 疲労回復おつか れさまストレッチ 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>ふるさと博覧会</p>	
17	18	19	20	21	22	23
	<p>10:00-11:10 リラックス(腰) 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>10:00-11:10 骨盤リラックス 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>10:00-11:15 リラックスフロー 【とも】 ★★☆ 1</p>	<p>10:00-11:30 月礼拝 【あや】 ★★★★ 1.5</p>	<p>9:15-9:45 背中美人 【みゆき】 ★★☆ 0.5</p>	<p>10:00-11:00 リフレッシュ 【みゆき】 ★★★★ 1</p>
<p>体の側面をよくつかう横に動くポーズが多くある月礼拝は、 股関節周りがとてもほぐれて骨盤調整にも効果的です</p>						
<p>19:00-20:15 ヴィンヤサフロー 【とも】 ★★★★ 1</p>						
24	25	26	27	28	29	30
<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフロー 【とも】 ★★★★ 1</p>	<p>10:00-11:10 リラックス(腸活) 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>10:00-11:10 美ボディ(背中) 【あや】 ★★☆ 1</p>		<p>10:00-11:10 骨盤リラックス 【あや】 ☆☆☆ 1</p>		<p>10:00-11:00 キレイ 【みゆき】 ★★★★ 1</p>
<p>防寒対策で ブランケットやバスタオルを 持ってきてくださいねー</p>			<p>18:30-19:30 疲労回復おつか れさまストレッチ 【みゆき】 ☆☆☆ 1</p>	<p>ZOOMオンラインレッスンは、クラスの開催が一定数に満たな かったため、誠に勝手ながら1月はお休みをいただきます。 いつもご利用くださっている皆様のご期待に沿えず、大変悔し い気持ちですが2月には実施できるよう調整したいと思います。 何卒ご理解の程、宜しくお願ひ申し上げます。</p>		



《料金》

- 7回チケット 11000円(5ヵ月有効) 1回が約1500円 期限も長いので続けやすいです
- 3回チケット 5500円(3ヵ月有効) 1回が約1800円
- 体験後にチケットなしのご参加 70分2200円 90分3300円