

# 2021.05 AROMA YOGA STUDIO SHRI

## STUDIO Lesson Schedule



月 火 水 木 金 土

<p>★夜のクラス★ 週1ですが復活します!! まだたくさんのレッスンができなくてすみません 火曜19時、金曜18時半、スタートの時刻が異なりますのでご注意ください 【火曜】ともこ先生のヴィンヤサでパワーチャージ 【金曜】みゆきのクラスはゆっくりくつろぐリラックス</p>					1
<p>【温活ヨガ チケット1.5回 体験2200円】 充実の90分クラス 体の内側から熱を作って全身を温め、冷え性を改善していきましょう ともこみゆきのふたりでガイドいたします!</p>					<p>10:00-11:30 キレイ ★★★ みゆき</p>
<p>【キレイ チケット1.5回 体験2200円】 充実の90分クラス 呼吸に合わせて柔らかくしなやかな流れの動きを繰り返し 体の巡りを良くする循環力を高めるヨガです</p>					
3	4	5	6	7	8
<p>10:00-11:30 温活ヨガ ★★☆ ともみゆ</p>	<p>10:00-11:10 リラックス ★☆☆ みゆき</p>	<p>AROMA YOGA STUDIO SHRI <b>OPEN</b> ゴールデンウィーク 営業いたします 5/1(土)・3(月)・4(火) ぜひご利用くださいませ 《体験レッスンも受付中です》</p>		<p>10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★☆ あや</p>	<p>10:00-11:15 リラックスフロー ★★☆ みゆき</p>
<p>バスソルトの おみやげ付きです お風呂でも 温まってください♡</p>		<p>19:00-20:15 ヴィンヤサフロー ★★★ ともこ</p>		<p>急きよ 担当インストラクターが 変わることがあります ご了承ください</p>	
10	11	12	13	14	15
<p>10:00-11:10 リラックス ★☆☆ ともこ</p>		<p>10:00-11:30 月礼拝 ★★★ あや</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ ともこ</p>	<p>10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆ あや</p>	<p>10:00-11:10 美ボディ(くびれ) ★★☆ みゆき</p>
<p>【月礼拝 チケット1.5回 体験2200円】 充実の90分クラスとなりました! 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「新月」に取り入れてみませんか</p>				<p>18:30-19:45 リラックスフロー ★★☆ みゆき</p>	
17	18	19	20	21	22
<p>10:00-11:15 リラックスフロー ★★☆ ともこ</p>	<p>10:00-11:10 リラックス ★☆☆ みゆき</p>	<p>10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆ あや</p>		<p>10:00-11:10 美ボディ(くびれ) ★★☆ みゆき</p>	<p>10:00-11:15 リラックスフロー ★★☆ みゆき</p>
<p>19:00-20:15 ヴィンヤサフロー ★★★ ともこ</p>		<p>90分クラス(キレイ・温活ヨガ・月礼拝)のご参加は チケット1.5回、体験2200円です その他のクラスは チケット1回、体験1100円です</p>			
24	25	26	27	28	29
<p>10:00-11:10 リラックス ★☆☆ ともこ</p>	<p>10:00-11:15 リラックスフロー ★★☆ みゆき</p>	<p>10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★☆ あや</p>	<p>10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ ともこ</p>		<p>10:00-11:10 美ボディ(ヒップ) ★★☆ みゆき</p>
<p>キャンドルの灯りだけのぼわんとした幻想的な空間で 緊張から解放されリラックスした 自分と向き合えるヨガ 心が落ち着く薄暗い空間、ゆっくりなプログラムのため、 ヨガが初めての方や久しぶりに体を動かす方にもおすすめです</p>				<p>18:30-19:40 Candle yoga ★★☆ みゆき</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 60分2200円 90分3300円