




2021

AROMA YOGA STUDIO SHRI



11 November Studio Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
 zoomを使った オンラインレッスンも 開催しております。 マスクなしでのヨガはとても気持ちがいいです。 初めてオンラインレッスンにチャレンジして下さる方、分かりやすく つなげ方を説明させていただきます。 ≪受け放題 5000円、1クラスずつのレッスン1000円≫				10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★ 1	9:15-9:45 背中美人 ★★★ 0.5 10:00-11:10 リラックス ★☆☆ 1
8	9	10	11	12	13
	みゆき 10:00-11:10 リラックス ★☆☆ 1 ともこ 19:00-20:15 ヴィンヤサフロー ★★★ 1	あや 10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★ 1	ともこ 10:00-11:15 ヴィンヤサフロー ★★★ 1		みゆき 9:15-9:45 骨盤調整 ★☆☆ 0.5 10:00-11:10 太陽礼拝 ★☆☆ 1
15	16	17	18	19	20
ともこ 10:00-11:15 リラックスフロー ★★★ 1		みゆき 10:00-11:10 ベーシック ★☆☆ 1		あや 10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆ 1	みゆき 9:15-9:45 コアビギナー ★★★ 0.5 10:00-11:10 リラックス ★☆☆ 1
	みゆき 18:30-20:00 キレイ ★★★ 1.5	■■■ あや先生の骨盤クラス■■■ 自分ではなかなか届かない深い域まで、あや先生が連れて行ってくれます 優しい声に癒されながら、ご自身をいたわる時間をお過ごしください			
22	23	24	25	26	27
	みゆき 10:00-11:30 キレイ ★★★ 1.5 ともこ 19:00-20:15 ヴィンヤサフロー ★★★ 1	あや 10:00-11:10 骨盤リラックス ★☆☆ 1	ともこ 10:00-11:15 リラックスフロー ★☆☆ 1	あや 10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★ 1	みゆき 9:15-9:45 フォームローラー ★☆☆ 0.5 10:00-11:10 ベーシック ★☆☆ 1
29	30	←←← 23日(火)祝日営業いたします 			
ともこ 10:00-11:30 温活ヨガ ★★★ 1.5	みゆき 18:30-19:40 Candle yoga ★☆☆ 1	Instagramには 残席情報やおすすめクラス等を ストーリー投稿しています ぜひお気軽にフォローしてください！  @aroma_yoga_studio_shri			
		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 			

《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

