

2021

AROMA YOGA STUDIO SHRI



10 October Studio Lesson Schedule

月	火	水	木	金	土
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！				1	2
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white;"> 日曜日のお目覚めヨガ 24日(日)9:00-10:15(75分) チケット1回 体験1100円 </div>				10:00-11:10 骨盤リラククス ★☆☆ 1	10:00-11:30 月礼拝 ★★★ 1.5
 @aroma_yoga_studio_shri				朝の体にしゃべりかけるように動きの中で今日の自分を確かめましょう 日曜日の朝活で、充実した一日がスタートです！！ ★★☆☆【ともこ】  	
4	5	6	7	8	9
zoomを使った オンラインレッスンも 開催しております。 	10:00-11:10 ベーシック ★★★ 1	10:00-11:10 骨盤リラククス ★☆☆ 1	心地よく伸びる 動きの繰り返しで 体内の巡りが良 くなり、柔軟性も高 まります	18:30-20:00 キレイ ★★★ 1.5	9:15-9:45 コアビギナー ★★★ 0.5 10:00-11:10 リラククス ★☆☆ 1
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くださる方、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≫					
11	12	13	14	15	16
詳しくはスタジオのホームページを ご覧ください。 ↓↓↓ 	 19:00-20:15 リラククスフロー ★★★ 1	10:00-11:10 美ボディ(ヒップ) ★★★ 1	10:00-11:15 ヴィンヤサフロ ★★★ 1	10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★ 1	9:15-9:45 骨盤調整 ★☆☆ 0.5 10:00-11:10 美ボディ(くびれ) ★★★ 1
◆◆◆とも先生のフロークラス◆◆◆ 深い呼吸とともに流れるように心地良くポーズからポーズへ～ とも先生のガイドに導かれどどん心と体がほぐれていきます					
18	19	20	21	22	23
10:00-11:30 温活ヨガ ★★★ 1.5	10:00-11:10 リラククス ★☆☆ 1	10:00-11:10 骨盤リラククス ★☆☆ 1	 18:30-19:40 Candle yoga ★☆☆ 1	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white;"> 日曜日のお目覚めヨガ 24日(日) 9:00-10:15 (75分) </div>	9:15-9:45 フォームローラー ★☆☆ 0.5 10:00-11:10 ベーシック ★★★ 1
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♡					
25	26	27	28	29	30
	10:00-11:10 骨盤リラククス ★☆☆ 1 19:00-20:15 ヴィンヤサフロ ★★★ 1	10:00-11:10 美ボディ(背中) ★★★ 1	10:00-11:15 リラククスフロー ★★★ 1		9:15-9:45 骨盤調整 ★☆☆ 0.5 10:00-11:10 太陽礼拝 ★★★ 1
■■■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					

《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

