

# 3.4月 ヨガレッスン・講座スケジュール 3月

★…イベント・単発講座です

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:00～	2 13:30～
3	4 10:00～ 13:30～	5 ★顔ヨガ	6 ★顔ヨガ& アロマヨガ	7	8 10:00～ 13:30～	9
10	11	12	13	14	15 10:00～	16 13:30～
17	18 10:00～ 13:30～	19 ★ポール講座	20 ★顔ヨガ& アロマヨガ	21 ★アロマ講座 ★顔ヨガ	22 10:00～ 13:30～	23
24	25	26	27	28		

## 4月

★…イベント・単発講座です

日	月	火	水	木	金	土
	1 10:00～ 13:30～	2 ★パークヨガ	3 ★顔ヨガ講座	4	5 10:00～	6 13:30～
7	8	9	10 ★パワー&ダ イエットヨガ	11	12 10:00～ 13:30～	13
14	15 10:00～ 13:30～	16	17 ★顔ヨガ& アロマヨガ	18	19 10:00～	20 13:30～
21	22	23	24	25	26 10:00～ 13:30～	27
28	29	30 ★マインド フルネス講座				

### ●会員の皆さまへ、お願いです

レッスンのお休みは、「わかり次第」「必ずメールにて」お伝えください

会員制・完全予約制のスタジオにて、他の方の参加をお断りしてご予約枠を確保しております。

現在、パーソナル・グループレッスンとも予約枠は ほぼ満員です。

メールは、24時間受付をしています。お返事は、営業時間内でさせていただきます。

### ●グループレッスン 定員5名 初回ご体験3千円

・平日「ゆったり癒しのアロマヨガ80分」 ・土曜「アロマヨガ&瞑想80分」

グループレッスンのご予約、お振り替えは前月10日10時より承ります

### ●パーソナルレッスン 初回ご体験90分1万円



## お問い合わせ (講師の一戸弘美へ 直通)

電話 070-5586-4113

メール [shantibija@gmail.com](mailto:shantibija@gmail.com)

営業時間 9時～18時 (休館日/日・木曜日)

※メール、お電話のお返事は、営業時間内にさせていただきます

shantibija.com 検索

詳細は、ブログ&ホームページへ