



2017.12 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
		10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
		19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 骨盤ヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:45 月経血フローヨガ
						15:00-16:00 はじめての 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 月経血ヨガ		
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:00 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 骨盤ヨガ		
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:45 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-10:45 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 月経血ヨガ		
25	26	27	28	29	30	31
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ		
				18:30-20:30 108回太陽礼拝WS		
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 プライマリーレッド			

完全予約制の少人数クラスです。お電話またはメールでご予約お願いします。

Tel : 080-1888-7597 Mail : power@inhalexexhale.com
 札幌市中央区南1条西24丁目1-17カーニバルビル2階
<http://www.inhalexexhale.com>

