

StudioINEX円山01月スケジュール 札幌市中央区南1条西24丁目1-17カーニバルビル2階 ☎080-1888-7597					
1	日				
2	月				
3	火				
4	水	10:00-11:15 月経血フローヨガ		19:30-20:30 月経血ヨガ	
5	木		12:15-13:15 初めての美脚美尻骨盤	19:15-20:45 アシュタンガ3(夜マイソール)	
6	金	9:30-11:30 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:15 月経血フローヨガ	20:30-21:30 ピラティス
7	土	10:00-11:15 陰リストラティブヨガ			
8	日	10:00-11:00 ゆったり骨盤ヨガ	←わたなべまりご先生		
9	月				
10	火	9:30-11:00 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)	
11	水	10:00-11:15 月経血フローヨガ		19:30-20:30 月経血ヨガ	
12	木		12:15-13:15 初めての美脚美尻骨盤	19:15-20:45 アシュタンガ3(夜マイソール)	
13	金	9:30-11:30 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:15 月経血フローヨガ	20:30-21:30 ピラティス
14	土	10:00-11:15 陰リストラティブヨガ			
15	日	7:30-9:30 朝マイソール	9:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ(初)	11:00-13:00 ステップアップアサナ塾全4回コース#1太陽礼拝	
16	月		10:00-11:00 月経血ヨガ		19:15-20:30 パワーヨガ
17	火	9:30-11:00 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)	
18	水	10:00-11:15 月経血フローヨガ		19:30-20:30 月経血ヨガ	
19	木		12:15-13:15 初めての美脚美尻骨盤	19:15-20:45 アシュタンガ3(夜マイソール)	
20	金	9:30-11:30 アシュタンガ3(マイソール)		19:15-20:30 陰リストラティブ	
21	土	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)			
22	日	10:00-11:15 月経血フローヨガ			
23	月		10:00-11:00 月経血ヨガ	11:15-12:30 ベビー&ママヨガ	19:15-20:30 パワーヨガ
24	火	9:30-11:00 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)	
25	水	10:00-11:15 月経血フローヨガ		19:30-20:30 月経血ヨガ	
26	木		12:15-13:15 初めての美脚美尻骨盤	19:15-20:45 アシュタンガ3(プライマリーレッドクラス)	
27	金	9:30-11:30 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:15 月経血フローヨガ	20:30-21:30 ピラティス
28	土	10:00-11:15 月経血フローヨガ			
29	日	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)			
30	月		10:00-11:00 月経血ヨガ		19:15-20:30 パワーヨガ
31	火	9:30-11:00 アシュタンガ3(マイソール)		19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ(初)	

担当:Yoji

担当:Yuki

担当:Takako先生

担当:Minako先生