



# 2017.10 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
						1 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ
2	3	4	5	6	7	8
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 ハタフロー呼吸瞑想
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:30 陰リストライプヨガ	15:00-16:00 美脚美尻骨盤ヨガ	
9	10	11	12	13	14	15
09:30-10:30 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	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ
	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ		19:15-20:15 骨盤ヨガ		
16	17	18	19	20	21	22
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	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:00-20:00 月経血ヨガ	19:30-20:30 骨盤ヨガ			
23	24	25	26	27	28	29
	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	
	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想	19:15-20:45 プライマリーレッド	19:15-20:15 骨盤ヨガ	15:00-16:00 骨盤ヨガ	
30	31	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				
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3					
20:30-21:30 アシュタンガ1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ					
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI		


**Facebook** 始めました★  
 “いいね!”お待ちしております♪

