

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					09:30-10:45 陰リストラティブヨガ	07:00-09:00 マイソール 09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
3	4	5	6	7	8	9
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-11:00 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:30 アシュタंगा1-3	09:30-10:45 月経血フローヨガ	09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタंगा1~3	19:00-20:00 月経血フローヨガ 20:30-21:30 ピラティス		
10	11	12	13	14	15	16
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:00 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:30 アシュタंगा1-3	09:30-10:45 ハタフロー	07:00-09:00 マイソール 09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
			12:15-13:15 初美脚美尻骨盤ヨガ			11:00-13:00 WS
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ 20:45-21:45 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタंगा1~3	19:00-20:00 月経血フローヨガ 20:30-21:30 ピラティス		
17	18	19	20	21	22	23
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-11:00 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:30 アシュタंगा1-3		09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
			12:15-13:15 初美脚美尻骨盤ヨガ			
19:15-20:30 ハタフローヨガ	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタंगा1~3	19:00-20:00 月経血フローヨガ 20:30-21:30 ピラティス		
24	25	26	27	28	29	30
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:00 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:30 アシュタंगा1-3	09:30-10:45 月経血フローヨガ	09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
11:15-12:30 ベビーママヨガ			12:15-13:15 初美脚美尻骨盤ヨガ			
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ 20:45-21:45 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:45 プライマリーレッド	19:00-20:00 月経血フローヨガ 20:30-21:30 ピラティス		

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をお願いします。

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>

