

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

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>

