

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				09:30-11:30 アシュタンガ1-3		09:15-10:15 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	19:00-20:00 月経血ヨガ		18:30-19:30 骨盤ヨガ		
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 骨盤ヨガ	09:15-10:30 ハタフロー呼吸瞑想
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				
18	19	20	21	22	23	24
09:15-10:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		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	09:15-10:15 初美脚美尻骨盤ヨガ
11:00-15:30 8限定ヨガ塾WS	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	18:30-19:45 陰リストラティブヨガ		
25	26	27	28	29	30	1
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 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	09:15-10:15 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 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガレッド	18:30-19:45 陰リストラティブヨガ		
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI		

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>

