



2018.04 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
						1 10:00-11:00 腰痛肩こり 美脚美尻骨盤ヨガ
2	3	4	5	6	7	8
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:00 アシュタンガ1〜3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		10:00-11:15 アシュタンガヨガ ハーフレッドクラス	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 ビギナー 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 ビギナー 美脚美尻骨盤ヨガ		19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:15 リラックスヨガ		
9	10	11	12	13	14	15
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 美脚美尻骨盤ヨガ	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 片足フロー 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 片足フロー 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ		
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 美脚美尻骨盤ヨガ	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 月経血フローヨガ
19:15-20:15 アシュタンガヨガ ハーフレッド	19:15-20:15 癒し 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 プライマリーレッド	19:15-20:15 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ		
23	24	25	26	27	28	29
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	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ	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 腰痛肩こり 美脚美尻骨盤ヨガ
	19:15-20:15 ビギナー 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ		
30	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。					
09:30-10:30 後屈 美脚美尻骨盤ヨガ	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					
	Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪					
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI		