



# 2018.01 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
		09:00-11:00 新春マイソール 10:00-11:00 アシュタンガ1	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	10:00-11:45 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 月経血ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
8	9	10	11	12	13	14
	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15 月経血フローヨガ 19:15-20:15 月経血ヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 初めての 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00 月経血ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15 月経血フローヨガ 19:15-20:15 月経血ヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 初めての 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 初めての 美脚美尻骨盤ヨガ
22	23	24	25	26	27	28
	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 アシュタンガ1 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15 月経血フローヨガ 19:15-20:15 月経血ヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 プライマリ〜レッド	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ
29	30	31	1	2	3	4
10:00-11:00 月経血ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:15 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15 月経血フローヨガ 19:15-20:15 月経血ヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタンガ1〜3	09:30-11:15 アシュタンガ1〜3 19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ

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>



YUKI YOJI MINAKO MARIKO ASUMI