



# 2018.06 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				09:30-10:30 アシュタンガ1	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 前屈 美脚美尻骨盤ヨガ
				09:30-11:15 アシュタンガ1~3	11:30-12:30 キレイになるヨガ	13:00-16:00 アシュタンガヨーガ 18時間徹底講座
				19:15-20:15 癒しの 美脚美尻骨盤ヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門	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	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 キレイになるヨガ
	09:30-11:15 アシュタンガ1~3			09:30-11:15 アシュタンガ1~3		
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 癒し・快眠 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 ビギナー 美脚美尻骨盤ヨガ		
11	12	13	14	15	16	17
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ1	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	09:30-10:30 アシュタンガハーフ プライマリーレッド	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:00 ツイスト(捻じり) 美脚美尻骨盤ヨガ
	09:30-11:15 アシュタンガ1~3					
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	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 ビギナー 美脚美尻骨盤ヨガ		
18	19	20	21	22	23	24
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門	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	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 キレイになるヨガ
	09:30-11:15 アシュタンガ1~3			09:30-11:15 アシュタンガ1~3		
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 癒し・快眠 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 プライマリーレッド			
25	26	27	28	29	30	
	09:15-11:00 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	09:30-10:30 アシュタンガ入門	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
				09:30-11:15 アシュタンガ1~3	11:30-12:30 キレイになるヨガ	
19:15-20:30 ナチュラルフロー	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 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 ハタフロー呼吸瞑想 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						
Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪						
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI	AYUMI	AYAKA