



2018.07 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
						1
						-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 片足フロー 美脚美尻骨盤ヨガ
2	3	4	5	6	7	8
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ1	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 ナチュラルフロー	-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 キレイになるヨガ
	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 キレイになるヨガ		
9	10	11	12	13	14	15
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1	09:30-10:45 ナチュラルフロー	-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 前屈・腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ
	09:30-11:15 アシュタンガ1~3			09:30-11:15 アシュタンガ1~3		11:30-12:30 キレイになるヨガ
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	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		
16	17	18	19	20	21	22
09:45-10:55 アシュタンガヨガ ハーフレッド	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1	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:45-10:45 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 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 プライマリレッド	19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		
23	24	25	26	27	28	29
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1	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1
	09:30-11:15 アシュタンガ1~3			09:30-11:15 アシュタンガ1~3		11:30-12:30 キレイになるヨガ
19:15-20:15 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 美脚美尻骨盤ヨガ レベル1		
30	31	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。				
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1~3	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♪				
19:15-20:45 キレイになるヨガ						
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI	AYUMI	AYAKA