



# 2018.08 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:00-11:15 月経血フローヨガ	12:00-13:00 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	07:00-09:30 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
		19:15-20:15 キレイになるヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ マイソールクラス			
6	7	8	9	10	11	12
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	11:30-12:30 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 アシュタンガヨガ プライマリレッド	07:00-09:30 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 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:45 アシュタンガ マイソールクラス			
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 キレイになるヨガ				
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ1	お盆休み	11:30-12:30 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	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 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			
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					
20	21	22	23	24	25	26
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	11:30-12:30 ハタフロー呼吸瞑想 美脚美尻骨盤ヨガ 19:15-20:15 アシュタンガ1	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	07:00-09:30 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 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:45 アシュタンガ プライマリレッド			
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 キレイになるヨガ				
27	28	29	30	31		
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 アシュタンガヨガ マイソール		
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	19:15-20:15 アシュタンガ1	19:15-20:15 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	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス				
<p>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。</p> <p>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  <a href="http://www.inhalexexhale.com">http://www.inhalexexhale.com</a></p>						
			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