



# 2020.09 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ 初級[Z]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C]	08:00-09:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]
	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	11:00-12:30 パワーヨガ[CZ]	1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]			19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]			
19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[CZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	平日休		
7	8	9	10	11	12	13
09:00-10:00 月経血ヨガ[CZ]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ 初級[Z]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	08:00-09:00 アシュタंगा入門[C]	0600-0630 朝骨ヨガ[Z] 無料ZOOMクラス
	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	08:00-09:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	
19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]			19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]	11:30-12:30 月経血ヨガ[CZ]	1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	
19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[CZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	平日休	10:30-12:00 パワーヨガ[Z]	21:00-22:00 ファスティング入門講座 無料ZOOM
14	15	16	17	18	19	20
09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 初級[Z]	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	平日休	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	0600-0630 朝骨ヨガ[Z] 無料ZOOMクラス	08:30-10:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[C]
休講日 各種フリー券 期限延長日	19:15-20:25 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[C]	19:10-20:10 月経血ヨガ[Z]	休講日 各種フリー券 期限延長日	19:10-20:25 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[Z]		
21	22	23	24	25	26	27
09:00-10:10 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[CZ]	08:00-10:00 アシュタंगा入門	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ 初級[Z]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C]	08:00-09:00 アシュタंगा入門[C]
	08:00-09:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]		08:00-09:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]
	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]		19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]	11:30-12:30 月経血ヨガ[CZ]		1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
			19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	平日休		
各種フリー券 AMクラス受講可	各種フリー券 AMクラス受講可	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]				
28	29	30	1	2	3	4
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-10:30 アシュタंगा入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C]	未定
	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]		10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-11:15 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	10:30-12:00 パワーヨガ[Z]	
19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]			19:15-20:15 アシュタंगा入門[C]	11:30-12:30 月経血ヨガ[C]		
19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタंगाヨガ ハーフプライマリー[CZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタंगाヨガ マイソールクラス[CZ]	平日休		

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。

スタジオクラスは、基本05名定員になります。[C]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス  
 各種フリー券の方は通常クラスのZOOM参加は無料となります。  
 美脚美尻骨盤ヨガヨーガセラピーのZOOM参加は、ボルスターをご用意ください！  
 ZOOMクラスについては以下の通りになります。  
 参加費：コントリビュート制（入会金不要：1回900～3300円）  
 ※クラス後、ご感想に合わせた、経済的に合わせた金額をお願いします。  
 私たちも皆さんと共に、苦味、甘味、成長、学びを感じ得る機会をください。  
 予約：お名前(フル)、希望のクラス&日時&お支払方法  
 をお書きの上、下記アドレスまでご予約メールください。

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>

