



2021.10 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	06:00-06:30 朝の背骨ヨガ[Z] 09:00-11:00 アシュタンガ入門[Z] 09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 11:15-12:15 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:30-10:40 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[C]
				平日休		
4	5	6	7	8	9	10
06:00-06:30 アシュタンガヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[C]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ] 遠隔ZOOM	07:00-08:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 平日休	平日休 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ ゆったりストレッチ[CZ]	09:00-10:00 月経血フローヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[CZ]
11	12	13	14	15	16	17
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[C] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 平日休	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ] ※要ボルスター 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 平日休[C]	09:00-10:00 パワーヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ベーシック[CZ]
18	19	20	21	22	23	24
07:30-08:00 アシュタンガ基礎[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[C] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ] ※要ボルスター 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 平日休[C]	09:30-10:40 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[C]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[CZ]
25	26	27	28	29	30	31
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[C] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ] ※要ボルスター 19:15-20:15 アシュタンガ入門[C] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 平日夜休[C]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ 後屈フロー[CZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 11:30-17:30 アシュタンガヨーガ 18時間TTC

10月体験キャンペーン

- ①ナイトフリー：平日夜&祝土日通い放題= **10,800円**
- ※月～金夜+週末通い放題(祝日は朝OK)
- ③1ヶ月フリー券25%OFF⇒ **12,960円**(通常18,000円)

[S]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス

少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約をお願いします。

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>

