



2021.11 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	週末休[S]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ]
10:00-11:00 月経血ヨガ[C]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	※要ボルスター	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ゆったりストレッチ[SZ]	19:15-20:15 アシュタンガ入門[SC]	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[Z]		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	フリ券各種 午前or週末へ振替可	アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	平日休[S]		
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]						
8	9	10	11	12	13	14
08:00-09:30 アシュタンガヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ ワンレックフロー[SZ]	07:00-08:45 アシュタンガ入門[S]
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		※要ボルスター	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		07:00-08:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]			19:15-20:15 アシュタンガ入門[S]	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[Z]		09:00-10:00 月経血ヨガ[SZ]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	平日休[S]		
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	20:00-20:40 パワーヨガ[Z]					
15	16	17	18	19	20	21
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	08:00-09:00 パワーヨガ[Z]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	09:30-10:45 パワーヨガ[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	※要ボルスター	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]			19:15-20:15 アシュタンガ入門[S]			10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ベアシック
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	平日休[S]		
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]						
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]	09:00-10:00 アシュタンガ入門[SZ]	08:00-09:00 パワーヨガ[Z]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	08:00-09:10 アシュタンガ[SZ] ハーフプライマリー	08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ]
	09:00-10:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[S]	※要ボルスター		08:00-09:45 アシュタンガヨガ フルプライマリー[SZ]	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]	11:00-12:00 美脚美尻骨盤ヨガ ゆったりストレッチ[SZ]	19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	19:00-20:15 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]		10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[SZ]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	フリ券各種 午前or週末へ振替可	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ オリジナル[SZ]			
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]						
29	30	1	2	3	4	5
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[S]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	午後 Studio Blue 背骨3時間講座 ZOOM 参加費:ワンコイン	09:00-10:00 アシュタンガ入門[Z]
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		※要ボルスター	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]			19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ]			11:15-12:15 美脚美尻骨盤ヨガ ハママンへの道[Z]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	20:00-21:10 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[Z]		
20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	20:00-20:40 パワーヨガ[Z]			平日夜休[S]		

11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>

