



# 2021.12 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	08:30-09:40 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[S]  13:00-16:30 Studio Blue 三周年記念ヨガ講座 with 酒見駿介  ZOOM参加 ワンコイン	09:00-10:00 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 美脚美尻[Z]
		19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ] 20:00-20:40 パワーヨガ[Z]	19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 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]		
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[S] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]  19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[S]   19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ] 20:00-20:40 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]   19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 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]	09:00-10:00 パワーヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ 後屈フロー[SZ]
13	14	15	16	17	18	19
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[S] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]  19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[S]   19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ] 20:00-20:40 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]   19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 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]	14:00-15:30 108回太陽礼拝WS 一線一 目指せ300人 300人と繋がろう!  参加費:3240縁	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[SZ]
20	21	22	23	24	25	26
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[S] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]  19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[S]   19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ] 20:00-20:40 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]   19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 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]	09:00-10:00 パワーヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
27	28	29	30	31	1	2
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]  19:15-20:15 アシュタンガ入門[S] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:00-20:30 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]  19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	09:00-10:15 パワーヨガ[SZ]		23:30-23:55 年越し瞑想[Z]  23:55~ カウントダウン  ID:872 4900 4805 パス:20212022	07:30-08:30 初骨ヨガ 元旦スペシャル[SZ] 08:45-10:45 元旦アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	

## 12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>



YUKI

YOJI

MINAKO