



2022.01 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
01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					1	2
					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]	
3	4	5	6	7	8	9
	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[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] 20:00-20:40 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:15 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 前屈フロー[SZ]
10	11	12	13	14	15	16
	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[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] 20:00-20:40 美脚美尻骨盤ヨガ[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 ベーシック[SZ]
17	18	19	20	21	22	23
10:00-11:00 月経血ヨガ[S]	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] 19:15-20:15 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]	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] 20:00-20:40 美脚美尻骨盤ヨガ[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 ベーシック[SZ]
24	25	26	27	28	29	30
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[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] 19:30-20:30 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:00 パワーヨガ[Z]	13:00-14:00 アシュタンガ入門[Z] 13:00-15:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 15:15-16:15 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[Z]
31	少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約お願いします。 Mail:sapporoiyc@yahoo.co.jp 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					
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]	YUKI	YOJI	MINAKO			

