



# 2022.06 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[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[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		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]
		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[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]	20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[Z]		
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-11:15 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[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]		19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			
20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]			20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	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[S]	09:00-10:00 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]
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[S]			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 前屈フロー[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]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			
20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]			20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
20	21	22	23	24	25	26
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	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[S]	09:00-10:00 アシュタンガヨガ スタンディング[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S]
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		08:00-09:45 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[S]	108回太陽礼拝 国際ヨガデー[Z]		19:15-20:15 アシュタンガ入門[S]			09:00-10:15 パワーヨガ[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]	19:15-20:45 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 ワンレッグフロー[SZ]
20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]			20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
27	28	29	30	1	2	3
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	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[S]	09:00-10:15 パワーヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S]
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]		08:00-09:45 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[S]			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 後屈フロー[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]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]			
20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]			20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		

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。

## 06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

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.inhalhexhale.com>



YUKI

YOJI

MINAKO