



2022.08 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]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	08:30-10:15 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]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[SZ]	07:00-08:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
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]		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]	06:30-08:15 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[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[SZ]		09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ[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 マイソールクラス[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]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]				
8	9	10	11	12	13	14
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	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]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	08:00-09:00 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]		08:00-09:45 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]		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]			10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]			10:00-11:00 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 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]	19:15-20:25 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]			
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]	09:30-11:15 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]	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[Z]	08:00-09:00 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]		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]		08:00-09:50 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]			09:55-10:55 美脚美尻骨盤ヨガ ワンレッグフロー[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 マイソールクラス[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]	19:15-20:25 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]		
22	23	24	25	26	27	28
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z]		09:30-10:30 アシュタンガ入門[S]	09:30-10:30 アシュタンガヨガ スタンディング[SZ]	08:00-09:00 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]	会員の方は無料クラス 10:00-11:15 月経血フローヨガ[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[SZ]			10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
	19:15-20:30 月経血フローヨガ[S]	19:15-20:25 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 マイソールクラス[SZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]		
29	30	31	1	2	3	4
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[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[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 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 マイソールクラス[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]	19:15-20:25 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]		

08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。

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>



YUKI

YOJI

MINAKO

ZOOMのみ