





# 2022.10 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
<b>10月体験キャンペーン</b> 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
					06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z]	04:00-04:30 プラーナーマ瞑想[Z] 04:30-06:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]
					18:00-19:00 サンセットヨガ[Z]	04:30-06:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]
3	4	5	6	7	8	9
04:00-04:30 プラーナーマ瞑想[Z] 04:30-06:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 21:30-22:00 the Yogi インスタLIVE	06:00-06:30 朝骨ヨガ[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] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z] 10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 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] 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ] 08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]
10	11	12	13	14	15	16
09:00-10:00 月経血ヨガ[SZ]	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] 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[SZ]	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[SZ] 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] 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:15 パワーヨガ[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 09:55-10:55 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
17	18	19	20	21	22	23
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[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]	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] 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[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	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[SZ] 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] 20:10-20:50 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 オリジナル[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[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[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]	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] 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[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	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[SZ] 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] 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[Z] 10:00-11:00 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] 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 オリジナル[SZ]
31	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: sapporoicy@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 <a href="http://www.inhalexexhale.com">http://www.inhalexexhale.com</a>  Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪ 					
YUKI	YOJI	MINAKO	ZOOMのみ			