



2022.11 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 オリジナル[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]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ] 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 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] 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[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 ベージック[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[SZ] 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]
7	8	9	10	11	12	13
08:00-09:00 月経血ヨガ[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] 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 オリジナル[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]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[Z] 08:00-09:50 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 後屈[Z]	09:00-10:15 月経血フローヨガ[SZ]
14	15	16	17	18	19	20
08:00-09:00 月経血ヨガ[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] 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 オリジナル[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]
21	22	23	24	25	26	27
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:15 月経血フローヨガ[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 オリジナル[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]	10:30-11:45 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] 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z]	08:00-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 有効期限除外日 27日をまたぐ場合には 有効期限を1日プラス
28	29	30	1	2	3	4
有効期限除外日 28日をまたぐ場合には 有効期限を1日プラス 20:30-21:00 月経血ヨガ[Z]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] △原田織絵先生△ 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[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]	08:00-09:45 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]	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]
11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		
Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪						
YUKI	YOJI	MINAKO	[S]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス			