



# 2023.01 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
<b>01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= <b>10,800円</b> ※月～金夜+週末通い放題(祝日は朝OK) ③1ヶ月フリー券25%OFF→ <b>12,960円</b> (通常18,000円) [S]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス						1
						07:30-08:30 アシュタンガ入門[S]
						07:30-08:45 アシュタンガヨガ 元旦マイソール[SZ]
						09:00-10:00 初骨ヨガ オリジナル[SZ]
2	3	4	5	6	7	8
		09:00-10:15[SZ] 愛のパワーヨガ	10:00-10:10[Z] HipUpOpen	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:15[SZ] パワーヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
			10:30-11:45[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		08:00-09:30[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス
		19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス			09:30-09:45[SZ] カンファレンス
		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーブプライマリー		19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	20:00-20:10[Z] HipUpOpen	
9	10	11	12	13	14	15
08:00-09:50[Z] アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	10:00-10:10[Z] HipUpOpen	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
09:30-11:15[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス
10:00-11:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーブプライマリー	19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門		11:30-12:30[SZ] 月経血ヨガ	10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
21:00-21:10 コアトレ[Z]	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	21:00-21:10[Z] コアトレ	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	20:00-20:10[Z] HipUpOpen	
16	17	18	19	20	21	22
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	10:00-10:10[Z] HipUpOpen	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:00[SZ] アシュタンガヨガ スタンディング	09:00-10:15 パワーヨガ[SZ]
09:30-11:15[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	10:00-10:15[SZ] カンファレンス	
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーブプライマリー	19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	20:00-20:10[Z] HipUpOpen	
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	21:00-21:10[Z] コアトレ				
23	24	25	26	27	28	29
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	10:00-10:10[Z] HipUpOpen	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:15 パワーヨガ[SZ]	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
09:30-11:15[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ ハーブプライマリー	19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門		09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス				
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	21:00-21:10[Z] コアトレ	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		20:00-20:10[Z] HipUpOpen	
30	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。 円山)札幌市中央区南1条西24丁目1-17カーニバルビル2階 大通)札幌市中央区南1条西7丁目大通パーク2階 <a href="http://www.inhalexhale.com">http://www.inhalexhale.com</a> Mail:sapporoiyc@yahoo.co.jp				
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	 Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪				
09:30-11:15[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス					
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門						
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス						
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ					
YUKI	YOJI					
		MINAKO	ZOOMのみ	大通マイソール		