



2023.04 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
						2
					09:00-10:15[SZ] パワーヨガ 10:15-10:45[SZ] カンファレンス 09:00-10:15[SZ] はじめての 大通マイソールクラス	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ 美尻をGET!
3	4	5	6	7	8	9
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門 08:00-09:50[Z] アシュタンガマイソール 10:00-11:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
10	11	12	13	14	15	16
	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 19:00-20:30[S] アシュタンガマイソール	フリー券各種 有効期限延長日	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 07:00-08:00[Z] 月経血ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール
17	18	19	20	21	22	23
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ	08:30-09:30[SZ] アシュタンガ入門 08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:15[Z] パワーヨガ 10:15-10:30[Z] カンファレンス 09:30-11:00[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:00-10:00[Z] アシュタンガ-立位 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
24	25	26	27	28	29	30
09:00-10:00[Z] 月経血ヨガ 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門 09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:15[Z] パワーヨガ 10:15-10:30[Z] カンファレンス 09:30-11:00[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:00-10:00[Z] アシュタンガ-立位 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル

04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

大通アシュタンガヨガマイソールクラス

(月)09:30-11:00 まゆみ先生 (水)14:00-15:30 織絵先生 (土)不定期開催 洋二先生

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
<http://www.inhalexehale.com>
Mail:sapporoiyc@yahoo.co.jp



YUKI

YOJI

MINAKO

ORIE

大通マイソール