



2023.05 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
08:30-09:30[Z] 月経血ヨガ	09:00-10:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション		09:00-10:15 パワーヨガ[Z]	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
09:15-11:00[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	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ		10:15-10:45 カンファレンス[Z]	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ				10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
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	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ			20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
8	9	10	11	12	13	14
08:30-09:30[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	08:30-09:15[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	09:00-10:15[Z] パワーヨガ
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	
19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門			10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)			
19:00-20:30[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			
20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ	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]		
15	16	17	18	19	20	21
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	08:30-09:15[SZ] アシュタンガ入門	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z]	08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:45[Z] アシュタンガマイソール
19:00-20:30[SZ] アシュタンガ入門			10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)		08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール	
19:00-20:30[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		09:00-10:00 アシュタンガ立位[Z]	
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ	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]		
22	23	24	25	26	27	28
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	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	08:30-09:15[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[Z] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ
	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	08:00-09:45[Z] アシュタンガヨガ マイソールクラス	
		19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)			
	Nフリー券 有効期限延長日	19:00-20:30[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	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール		
29	30	31	1	2	3	4
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	08:30-09:15[SZ] アシュタンガ入門	???	???	???
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	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					
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:00-20:30[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	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガハーフ			

05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。

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

