



2023.07 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|--|--|--|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 09:00-10:00[SZ] アシュタंगा入門 09:00-10:30[SZ] アシュタंगाマイソール ↑講師:YUKI↑ | 08:00-09:00[SZ] アシュタंगा入門 08:00-09:45[SZ] アシュタंगाマイソール 10:00-11:00[SZ] 月経血ヨガ |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタंगाマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタंगाヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगाマイソール | 10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[S] オリエアシュタंगाヨガ | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタंगा入門 | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगा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 | 08:00-09:00[SZ] アシュタंगा入門 08:00-09:45[SZ] アシュタंगाマイソール |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタंगाマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタंगाヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगा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 14:00-15:30[S] オリエアシュタंगाヨガ 19:15-20:25[SZ] アシュタंगाヨガ HALF | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタंगा入門 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगाマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z] | 08:00-09:00[SZ] アシュタंगा入門 08:00-09:45[SZ] アシュタंगाマイソール 10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ | 09:00-10:30[Z] アシュタंगाマイソール 10:00-11:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 09:30-11:00[S] マユミアシュタंगाヨガ | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगा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 14:00-15:30[S] オリエアシュタंगाヨガ 19:00-20:00[SZ] アシュタंगा入門 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール | 有効期限延長日 | 07:00-08:50[Z] アシュタंगाマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z] | | 09:00-10:15[S] 月経血フローヨガ |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタंगाマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタंगाヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगा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 14:00-15:30[S] オリエアシュタंगाヨガ | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタंगा入門 | 09:30-10:30[SZ] アシュタंगा入門 09:30-11:15[SZ] アシュタंगाマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z] | 09:00-10:00[SZ] アシュタंगा入門 09:00-10:30[SZ] アシュタंगाマイソール ↑講師:YOJI↑ | 08:00-09:00[SZ] アシュタंगा入門 08:00-09:45[SZ] アシュタंगाマイソール 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル |
| 31 | 07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:sapporoicy@yahoo.co.jp | | |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタंगाマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタंगाヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタंगाマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ YUKI | YOJI | MINAKO | 大通マイソール | | | |

