



# 2023.09 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				09:15-10:15[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	09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール YUKI	09:00-10:15[SZ] パワーヨガ
				20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
4	5	6	7	8	9	10
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ MAYUMI 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 20:45-21:15[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[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 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] オリエアシュタンガヨガ ORIE 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ-half	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	09:15-10:15[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 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:15[SZ] 月経血フローヨガ 09:00-10:15[Z] アシュタンガヨガ-half オンラインのみ	08:00-09:50[Z] アシュタンガマイソール 09:00-10:15[Z] アシュタンガヨガ-half オンラインのみ
11	12	13	14	15	16	17
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 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	09:15-10:15[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 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 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	09:15-10:15[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 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	
18	19	20	21	22	23	24
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	07:00-08:00[Z] アシュタンガ入門 07:00-09:00[Z] アシュタンガマイソール オンラインのみ 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 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	09:15-10:15[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 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	06:00-06:00 朝骨ヨガ[Z]	09:00-10:15[SZ] 月経血フローヨガ
25	26	27	28	29	30	1
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[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 有効期限 延長日	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ 19:00-20:00[S] アシュタンガ入門 19:00-20:30[S] 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	09:15-10:15[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 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]	09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール YOJI	08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門 08:00-09:45[Z] アシュタンガマイソール

## 09月体験キャンペーン

- ①ナイトフリー：平日夜&祝日通い放題=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

