



2023.12 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				09:15-10:15[S] アシュタンガ入門 09:15-11:00[S] アシュタンガマイソール		08:45-10:00[SZ] 月経血フローヨガ
4	5	6	7	8	9	10
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	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	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)	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	08:00-09:30[SZ] アシュタンガマイソール ▲大通TORON ▲	
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			19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門			
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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
11	12	13	14	15	16	17
07:00-09:00[Z] アシュタンガマイソール ▲恵比寿▲ 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	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	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)	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	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	
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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
18	19	20	21	22	23	24
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 19:00-20:00[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	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)	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		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 ▲オンラインのみ▲
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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
25	26	27	28	29	30	31
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 19:00-20:00[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	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)	09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール ▲大通TORON ▲		
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	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	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			

12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TORON)札幌市中央区南1条西7丁目大通パーク2階
<http://www.inhalexexhale.com>
Mail: sapporoicy@yahoo.co.jp



YUKI

YOJI

MINAKO

MAYUMI

大通マイソール