



2024.01 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
07:30-09:15[SZ] アシュタンガヨガ 元旦マイソールクラス 09:30-10:30[Z] 初骨ヨガ			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 19:00-20:00[SZ] 月経血ヨガ	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:45-10:15[SZ] with us 瞑想	
8	9	10	11	12	13	14
08:30-09:30[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ 美脚FIT 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 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 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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	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 10:00-10:30[SZ] RYT無料相談会	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▲
15	16	17	18	19	20	21
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ フリー券各種 延長日	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 19:00-20:30[S] 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	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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:30-09:30[SZ] アシュタンガ入門 08:30-10:00[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-10:30[SZ] RYT無料相談会	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 10:00-11:15[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)
22	23	24	25	26	27	28
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 21:05-21:35[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 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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	札幌・東京・ZOOM 108回太陽礼拝WS just hands	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] 背骨ヨガ(セラピー) オリジナル
29	30	31				
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 10:30-11:00[S] マユミ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 21:05-21:35[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 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ HALF				
01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.inhalexexhale.com Mail:sapporoicy@yahoo.co.jp			
Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪						
YUKI	YOJI	MINAKO	ORIE	大通クラス		