2024.03 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
				1 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] 美脚美尻骨盤ヨガ 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	2 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール ▲ 大通TORON ▲	3 07:00-09:00[Z] 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
4 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 ▲ 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 21:05-21:35[Z] 月経血ヨガ	5 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	6 10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 13:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ ▲ 大通TORON ▲ 19:00-20:10[SZ] アシュタンガヨガハーフ	7 20:00-20:30[Z] 月経血フローヨガ ショートバージョン	8 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 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	9	10 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 ▲
11 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 ▲ 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 21:05-21:35[Z] 月経血ヨガ	12 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	13 10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 13:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ ▲ 大通TORON ▲ 19:00-20:10[SZ] アシュタンガヨガハーフ	14 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	15 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	16	17 09:00-10:15[S] 月経血フローヨガ
18 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 ▲ 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 21:05-21:35[Z] 月経血ヨガ	19 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 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール 11:00-12:00[S] オリエリストラティブヨガ ▲ 大通TORON ▲	21 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	22 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	23 陰ヨガ×背骨ヨガWS 東本願寺	24 08:30-09:30[SZ] アシュタンガ入門 08:30-10:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
25 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 ▲ 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 21:05-21:35[Z] 月経血ヨガ	26 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	27 10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 13:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ ▲ 大通TORON ▲ 19:00-20:10[SZ] アシュタンガヨガハーフ	28 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	29 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	30 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール ▲ 大通TORON ▲	31 09:00-10:00[Z] アシュタンガ入門 09:00-10:45[Z] アシュタンガマイソール

03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：sapporoiyc@yahoo.co.jp

Facebook 始めました★
"いいね!"お待ちしています♪

YUKI	YOJI	MINAKO	大通マイソール