



2024.08 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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 ↑YUJI↑	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール ↑ハイブリットクラス↓ 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
5	6	7	8	9	10	11
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:00[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	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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 08:00-09:30[SZ] アシュタンガマイソール ↑YOJI↑ 09:45-13:45 ヨーガストラ講座	09:00-10:15[SZ] アシュタンガマイソール ↑YUJI↑
12	13	14	15	16	17	18
09:30-10:45[SZ] パワーヨガ 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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 09:30-11:00[S] オリエアシュタンガヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ		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] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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	09:30-10:30[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ↑YOJI↑	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 10:15-11:15[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500-
19	20	21	22	23	24	25
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:00[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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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[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 月経血ヨガ	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
26	27	28	29	30	31	1
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 19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:00[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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 09:30-11:00[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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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	08:00-09:45[Z] アシュタンガマイソール 09:50-10:50[Z] 月経血ヨガ	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500-

08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)
- ②1ヶ月フリー券25%OFF→12,960円(通常18,000円)
- ③MEGUMIクラスは、フリー券の方は無料、それ以外の方は@500円になります。

[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ケイワ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

MEGUMI

大通マイソール