



2017.08 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	ケン・ハラクマ 指導者養成コース	ケン・ハラクマ 指導者養成コース	ケン・ハラクマ 指導者養成コース
	19:00-20:00 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3			
7	8	9	10	11	12	13
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ	10:00-11:15 月経血フローヨガ	
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3			
14	15	16	17	18	19	20
	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3		
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	18:30-19:45 陰リストラティブヨガ		
21	22	23	24	25	26	27
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:15 アシュタンガ1-3	09:30-10:45 ハタフロー呼吸瞑想	09:15-10:15 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタンガ1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガ1~3	19:00-20:15 陰リストラティブヨガ		
28	29	30	31	1		
10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-11:15 アシュタンガ1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ		09:30-11:15 アシュタンガ1-3		
19:00-20:00 アシュタンガ1	19:00-20:00 美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタンガレッド			
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO			

完全予約制の少人数クラスです。お電話またはメールでご予約お願いします。

Tel : 080-1888-7597
 Mail : power@inhalexexhale.com
 札幌市中央区南1条西24丁目1-17カーニバルビル2階
<http://www.inhalexexhale.com>

