



INEX

# 2017.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-10:30 月経血ヨガ	09:30-10:45 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-10:30 初美脚美尻骨盤ヨガ
		19:30-20:30 骨盤ヨガ	19:15-20:45 アシュタंगा1~3			
6	7	8	9	10	11	12
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ	09:15-10:30 ナチュラルフロー
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 アシュタंगा1~3	19:15-20:15 骨盤ヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタंगा1-3		
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ		19:15-20:15 骨盤ヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	09:30-10:45 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	09:30-10:45 ナチュラルフロー	①09:30-10:45 なまたまごよがWS ②11:00-12:15 月経血ヨガWS
	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ		19:15-20:15 骨盤ヨガ		
27	28	29	30			
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタंगा1-3	10:00-11:15 月経血フローヨガ	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想			
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:15-20:15 初美脚美尻骨盤ヨガ	19:30-20:30 月経血ヨガ	19:15-20:45 プライマリーレッド			
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						
				 <b>Facebook</b> 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪		
YUKI	YOJI	MINAKO	MARIKO	ASUMI		