





# 2018.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ 13:00-16:00 アシュタンガヨーガ 18時間徹底講座
			19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド		19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ		
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ
	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ		
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	07:00-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド			
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
26	27	28	29	30		
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール		
	19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール		19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス			
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
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。						
<p>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  <a href="http://www.inhalexexhale.com">http://www.inhalexexhale.com</a></p>						
					 <b>Facebook</b> 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪	
						
YOJI YUKI	MINAKO	MARIKO	ASUMI	AYUMI	AYAKA	




# 2018.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ 13:00-16:00 アシュタンガヨーガ 18時間徹底講座
			19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド	07:00-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
26	27	28	29	30		
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール		
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
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 <a href="http://www.inhalexexhale.com">http://www.inhalexexhale.com</a>						
					Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪	
YOJI YUKI	MINAKO	MARIKO	ASUMI	AYUMI	AYAKA	



# 2018.11 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ 13:00-16:00 アシュタンガヨーガ 18時間徹底講座
			19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ		
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
12	13	14	15	16	17	18
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:30-20:15 体験&ビギナー限定 3名定員ハタヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:00-11:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス 12:00-13:00 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ プライマリーレッド	07:00-09:30 アシュタンガヨガ マイソールクラス 09:45-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
26	27	28	29	30		
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソール	10:00-11:15 月経血フローヨガ	11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ ハタ呼吸瞑想 19:15-20:15 アシュタンガ入門 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30 アシュタンガ入門 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソール		
19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ		19:30-20:30 キレイになるヨガ				
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。						
<p>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  <a href="http://www.inhalexexhale.com">http://www.inhalexexhale.com</a></p>						
						
YOJI YUKI	MINAKO	MARIKO	ASUMI	AYUMI	AYAKA	