



2018.03 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	
			19:15-20:30 ハタフロー呼吸瞑想	19:15-20:45 アシュタंगा1~3		
5	6	7	8	9	10	11
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:00 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	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:45 月経血フローヨガ
	19:15-20:15 アシュタंगाレッド ハープライマリー	18:45-19:45 月経血ヨガ	18:15-19:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタंगा1~3		11:00-12:00 捻じり 美脚美尻骨盤ヨガ	
12	13	14	15	16	17	18
	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	09:30-10:45 ナチュラルフロー	10:30-11:30 後屈 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:15-20:15 初めての 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 月経血ヨガ	18:15-19:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタंगा1~3			
19	20	21	22	23	24	25
10:00-11:00 月経血ヨガ	09:30-11:15 アシュタंगा1~3	09:30-10:45 ハタフロー呼吸瞑想	10:00-11:15 ハタフロー呼吸瞑想	09:30-11:15 アシュタंगा1~3	09:30-10:45 ナチュラルフロー	09:30-10:30 初めての 美脚美尻骨盤ヨガ
19:15-20:15 アシュタंगा1	19:15-20:15 癒し 美脚美尻骨盤ヨガ	札幌WS 11:30-16:00	19:15-20:15 月経血ヨガ	19:15-21:45 アシュタंगाレッド フルプライマリー		
26	27	28	29	30	31	
	09:30-11:00 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	09:30-10:45 ナチュラルフロー	
	19:15-20:15 前屈&腰痛 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:15 アシュタंगाレッド ハープライマリー	19:15-20:15 月経血ヨガ	18:15-19:15 ハタフロー呼吸瞑想 19:15-20:45 アシュタंगा1~3		

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>

