



2020.07 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2	3	4	5
10:00-11:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[C]	休講日	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中美尻[C]	08:00-10:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]					09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ マイソールクラス[CZ]	10:30-12:00 パワーヨガ[Z]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	休講 NFフリー週末振替 フリー期限一日延長	19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		休講 NFフリー週末振替 フリー期限一日延長		
6	7	8	9	10	11	12
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中美尻[C]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C]
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]			09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	10:30-12:00 パワーヨガ[Z]	08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]			19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]	11:45-12:45 月経血ヨガ[CZ]		10:15-11:15 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	平日休		
13	14	15	16	17	18	19
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:00-10:00 アシュタンガ入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中美尻[C]	08:00-10:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]			09:00-10:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]		10:30-12:00 パワーヨガ[Z]
19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]			19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]			
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	週末休		
20	21	22	23	24	25	26
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	09:30-10:45 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[C]	09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[CZ]	0600-0630 朝骨ヨガ[Z] 無料ZOOMクラス	0600-0630 朝骨ヨガ[Z] 無料ZOOMクラス
	09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]					
19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]						
19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	週末休	NFフリー午前クラスに 振替可能	NFフリー午前クラスに 振替可能		
27	28	29	30	31	1	2
休講日	09:15-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[C]	10:30-11:45 月経血フローヨガ[CZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中美尻[C]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C]
				09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]		08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]
	19:15-20:15 アシュタンガ入門[C]					10:15-11:15 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
	19:15-20:30 月経血フローヨガ[Z]	19:15-20:15 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ]	休講 NFフリー週末振替 フリー期限一日延長		

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。

スタジオクラスは、基本05名定員になります。
 [C]=クラス [Z]=ZOOM
 美脚美尻骨盤ヨガヨーガセラピーのZOOM参加は、ポルスターをご用意ください！
 ZOOMクラスについては以下の通りになります。
 参加費：コントリビュート制（入会金不要：1回900～3300円）
 ※クラス後、ご感想に合わせた、経済的に合わせた金額をお願いします。
 私たちも皆さんと共に、苦味、甘味、成長、学びを感じ得る機会をください。
 予約：お名前(フル)、希望のクラス&日時&お支払方法
 をお書きの上、下記アドレスまでご予約メールください。

Tel:080-1888-7597 Mail:power@inhalexehale.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.inhalexehale.com>

