



2020.10 Schedule

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[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]	09:30-10:30 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] 平日休[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C] 09:45-11:15 パワーヨガ[Z] 1130-1230 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーションTT 無料ヨガ&説明会[Z]	08:00-10:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール[C] 1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
5	6	7	8	9	10	11
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z] 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[C] 09:30-11:15 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]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[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]	09:30-10:30 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] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 平日休[C]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ] 09:45-11:15 パワーヨガ	週末休[C]
12	13	14	15	16	17	18
平日休[C] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 平日休[C]	09:30-10:30 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[C] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー	10:00-11:15 月経血フローヨガ[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]	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	09:30-10:30 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] 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]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C] 14:30-16:30 月乃ヨガWS[Z] 参加費1,000円	08:00-09:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 1000-1100 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
19	20	21	22	23	24	25
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z] 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[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 09:45-11:15 パワーヨガ 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[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]	09:30-10:30 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] 平日休[C]	週末休[C] 09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z]	08:00-10:00 アシュタンガ入門[C] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソール[C] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]
26	27	28	29	30	31	!
09:00-10:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 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[C] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[CZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[CZ]	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[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]	09:30-10:30 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] 平日休[C]	09:30-10:45 美脚美尻骨盤ヨガ 美背中[C]	

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]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス
 各種フリー券の方は通常クラスのZOOM参加は無料となります。
 美脚美尻骨盤ヨガヨーガセラピーのZOOM参加は、ボ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@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>

