



2020.11 Schedule

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|--|
| 11月体験キャンペーン 【変更】 ①ナイトフリー：平日夜&週末or日通い放題=10,800円 ②平日ナイトフリー：平日夜だけ通い放題チケット ※月～金夜通い放題(祝日は朝OK&休講日→翌土or日に振替) ナント4回券とほぼ同額の 8,640円! ? ③1ヶ月ふりー券25%OFF→12,960円(通常18,000円) <div style="text-align:right;"> 30日月経血ヨガ-ゆきクラス- スタジオ対面クラス+ZOOMクラス になります。 久しぶりにスタジオクラスですのでお見逃しなく! </div> | | | | | | 週末休[C] |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 09:00-10:00 月経血ヨガ[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 マイソールクラス[CZ] 10:00-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[CZ] | 10:00-11:15 月経血フローヨガ[CZ] | 10:00-11:00 月経血ヨガ[Z] 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] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 09:30-10:45 美背中フローヨガ[C] 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 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] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ[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] | 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[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] | 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ 太陽礼拝[CZ] | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 09:00-10:00 月経血ヨガ[Z] 12:30-13:30 美脚美尻骨盤ヨガ 太陽礼拝[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] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] | 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 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 月経血ヨガ[Z] 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] 09:30-11:15 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] | 09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 09:30-10:45 美背中フローヨガ[C] 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 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] |
| 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 マイソールクラス[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] | 平日夜休[C] | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 09:00-10:00 月経血ヨガ[Z] 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 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] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ マイソールクラス[CZ] | 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 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 月経血ヨガ[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] 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ 太陽礼拝[CZ] | 09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 09:30-10:45 美背中フローヨガ[C] 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 週末休[C] |
| | | | | | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 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] 10:00-11:00 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] 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 マイソールクラス[CZ] | 09:30-10:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] 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 月経血ヨガ[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] | 09:00-11:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 週末休[C] 11:30-12:30 美脚美尻骨盤ヨガ Basic[Z] | 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] |
| 祝日 Nフリー券午前クラス可 | | | | 平日夜休[C] | | |
| 30 | 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。 | | | | | |
| 09:00-10:00 月経血ヨガ[SZ] | | | | | | |
| 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] | | | | | | |
| YUKI | YOJI | MINAKO | MARIKO | ASUMI | KYOCO | |

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>

