



# 2022.09 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:00-10:15 パワーヨガ[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
			19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
5	6	7	8	9	10	11
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ]	
12	13	14	15	16	17	18
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z] 10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:10-20:50 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:00 アシュタンガ入門[Z] 09:00-10:50 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 09:30-10:45 パワーヨガ[Z] 11:00-12:00 美脚美尻骨盤ヨガ ワンレックフロー[Z]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[Z] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z] 08:30-09:45 月経血フローヨガ[S]
19	20	21	22	23	24	25
08:00-09:00 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:00 アシュタンガヨガ スタンディング[SZ]	08:00-09:00 アシュタンガ入門[S] 08:00-09:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ ディープストレッチ[SZ]
26	27	28	29	30	1	2
10:00-11:00 月経血ヨガ[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 20:15-20:45 月経血ヨガ[Z]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[SZ] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ] 19:10-20:10 美脚美尻骨盤ヨガ[SZ]	10:00-11:15 月経血フローヨガ[SZ] 19:15-20:25 アシュタンガヨガ ハーフプライマリー[SZ]	10:30-11:45 美脚美尻骨盤ヨガ ヨガセラピー[SZ] 19:15-20:15 アシュタンガ入門[SZ] 19:15-20:45 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	09:30-10:30 アシュタンガ入門[S] 09:30-11:15 アシュタンガヨガ マイソールクラス[SZ]	06:00-06:30 朝骨ヨガ[Z] 17:45-18:45 サンセットヨガ[Z]	04:30-06:00 アシュタンガヨガ マイソールクラス[Z]

少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約をお願いします。

## 09月体験キャンペーン

- ①ナイトフリー：平日夜&祝土日通い放題=10,800円
- ※月～金夜+週末通い放題(祝日は朝OK)
- ③1ヶ月フリー券25%OFF⇒12,960円(通常18,000円)

[S]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス

Mail: sapporoiyc@yahoo.co.jp  
 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>



YUKI

YOJI

MINAKO

ZOOMのみ