



# 2023.03 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
27	28	1	2	3	4	5
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ		09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ		09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソール
			19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			10:00-11:00[SZ] 背骨ヨガ(オリジナル)
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	各種フリー券 有効期限延長日	19:00-20:30[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:00-20:00[SZ] 背骨ヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:50[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	08:00-09:50[Z] アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			10:00-11:00[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス			
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール		20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
13	14	15	16	17	18	19
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:15[SZ] パワーヨガ 大通TORON	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ レッド&マイソール		08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			10:00-11:00[SZ] 月経血ヨガ オリジナル
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス			
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール		20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:00[Z] 月経血ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門
	08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ		09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:50[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス
			19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門		09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ 大通マイソール	09:00-10:15[Z] アシュタンガヨガ スタンディング
	Nフリー券 AMクラスへ振替可能	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス			10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
		19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール		20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
27	28	29	30	31		
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	09:30-10:30[SZ] アシュタンガ入門		
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	09:30-11:15[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		
19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			19:15-20:15[SZ] アシュタンガ入門			
19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス			19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソール			
20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ マイソール	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:15-20:45[SZ] アシュタンガヨガ マイソールクラス		20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	

### 03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

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。

円山)札幌市中央区南1条西24丁目1-17カーニバルビル2階  
大通)札幌市中央区南1条西7丁目大通パーク2階  
<http://www.inhalexhale.com>  
Mail:sapporoiyc@yahoo.co.jp



YUKI

YOJI

MINAKO

ZOOMのみ

大通マイソール