



2023.08 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[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)	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール ↑講師:YOJI↑	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
	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 HALF	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]		
7	8	9	10	11	12	13
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール ↑講師:YUKI↑	07:10-08:10[Z] アシュタンガ入門 07:10-08:50[Z] アシュタンガマイソール 09:00-10:15[SZ] パワーヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[SZ]
	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 HALF	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			
14	15	16	17	18	19	20
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	09:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション[Z]	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール 09:00-10:00 ヨーガストラ 基礎[Z]
	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 HALF	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			
21	22	23	24	25	26	27
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 20:30-21:10 美脚美尻骨盤ヨガ[Z]	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール	08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門 08:00-09:50[Z] アシュタンガマイソール 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[Z]
	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 HALF	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			
28	29	30	31			
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ 14:00-15:30[S] オリエアシュタンガヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門			
	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 HALF	19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			

08月体験キャンペーン

- ① ナイトフリー：平日夜&祝日通い放題= **10,800円**
- ※月～金夜+週末通い放題(祝日は朝OK)
- ③ 1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.inhalexehale.com>
Mail: sapporoicy@yahoo.co.jp



YUKI

YOJI

MINAKO

ZOOMのみ

大通マイソール