



2023.10 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|--------------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|
| 10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 | | | | | | 1 08:00-09:00[Z] アシュタンガ入門 08:00-09:45[Z] アシュタンガマイソール ▲オンラインのみ▲ フリー券各種 有効期限 延長日 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ | 09:15-10:15[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] アシュタンガマイソール | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | 06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ | 07:00-08:00[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 | 09:15-11:00[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 | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) | 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール | | 07:00-08:45[Z] アシュタンガマイソール |
| 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | | | | | | ▲オンラインのみ▲ |
| 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ | 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | | 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ | | フリー券各種 有効期限 延長日 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 07:00-07:30[Z] 瞑想クラス | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | 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 | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | | 08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 |
| 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ | 09:15-11:00[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) | 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール | | 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール |
| Nフリー券 AM振替可 | Nフリー券 有効期限 延長日 | | 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 | | | 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション |
| | | 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ | | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ | 09:15-10:15[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] アシュタンガマイソール | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | 09:00-10:15[SZ] アシュタンガヨガ-half | 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 | 09:15-11:00[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 | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) | 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール | | 08:00-09:50[Z] アシュタンガマイソール |
| 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | | | 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 | | 10:00-11:00 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル[Z] |
| 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | | 19:00-20:30[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) | 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ | | ▲オンラインのみ▲ |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ | 09:15-10:15[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] アシュタンガマイソール | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | 09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門 | 08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 |
| 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ | 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 | 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) | 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール | 09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール | 08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール |
| 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | | | 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 | | ▲YOJI▲ 1130-1730 ヨガ・ストロ講座 | |
| 20:15-20:45[Z] 月経血ヨガ | | 19:00-20:15[SZ] 背骨ヨガセラピー | 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール | 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ | ▲有料▲ | |
| 30 | 31 | 少人数完全予約制です。お電話またはメールでご予約お願いします。 | | | | |
| 08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ | 09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門 | 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:sapporoicy@yahoo.co.jp | | | | |
| 09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ | 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール | | | | | |
| 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 | 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ | | | | | |
| YUKI | YOJI | MINAKO | MAYUMI | 大通マイソール | | |

