



2023.11 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ HALF	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	07:00-09:00[Z] アシュタンガマイソール 09:30-10:45[Z] アシュタンガ HALF	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 10:00-11:15[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)
6	7	8	9	10	11	12
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 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 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 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	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 19:15-20:25[SZ] アシュタンガヨガ HALF	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 19:00-20:30[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 09:15-11:00[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		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
13	14	15	16	17	18	19
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 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:15[SZ] アシュタンガマイソール 20:15-20:30[SZ] 夜の瞑想	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 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	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 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	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 19:00-20:30[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 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	09:00-10:30[SZ] アシュタンガマイソール 大通TORON	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[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
20	21	22	23	24	25	26
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[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 09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	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 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール	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)	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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル ▲オンラインのみ▲
27	28	29	30			
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 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 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 19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	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 18:50-19:50[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	フリー券各種 期限延長日			
11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) 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:sapporoicy@yahoo.co.jp			
Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしています♪						
YUKI	YOJI	MINAKO	MAYUMI	大通マイソール		