



# 2024.04 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

| 月                              | 火                              | 水                              | 木                               | 金                              | 土                              | 日                                    |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 1                              | 2                              | 3                              | 4                               | 5                              | 6                              | 7                                    |
| 09:30-11:00[S]<br>マユミアシュタンガヨガ  | 06:00-06:30[Z]<br>朝骨ヨガ         | 06:00-06:30[Z]<br>朝骨ヨガ         | 06:00-06:30[Z]<br>朝骨ヨガ          | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 09:00-10:30[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 07:00-09:00[Z]<br>アシュタンガマイソール        |
| ▲大通TORON ▲                     | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 10:00-11:15[SZ]<br>月経血フローヨガ    | 朝骨ヨガ・どんな方でも参加OK<br>ID取得の為、要予約!! | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | ▲YOJI ▲                        | 08:30-09:30[SZ]<br>アシュタンガ入門          |
|                                | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 13:30-15:00[S]<br>オリエアシュタンガヨガ  |                                 |                                |                                | 08:30-10:15[SZ]<br>アシュタンガマイソール       |
|                                | Nフリー券<br>期間延長日                 | ▲大通TORON ▲                     | Nフリー券<br>期間延長日                  | 19:10-20:10[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ    |                                |                                      |
|                                |                                | 21:05-21:35[Z]<br>月経血ヨガ        |                                 | 20:30-21:10[Z]<br>美脚美尻骨盤ヨガ     |                                |                                      |
| 8                              | 9                              | 10                             | 11                              | 12                             | 13                             | 14                                   |
| 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 08:00-09:00[Z]<br>月経血ヨガ        | 10:00-11:15[SZ]<br>月経血フローヨガ    | 10:30-11:45[SZ]<br>背骨ヨガ(セラピー)   | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 08:00-09:00[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 08:00-09:00[SZ]<br>アシュタンガ入門          |
| 09:30-11:00[S]<br>マユミアシュタンガヨガ  | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 13:30-15:00[S]<br>オリエアシュタンガヨガ  |                                 | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 08:00-09:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 08:00-09:50[SZ]<br>アシュタンガマイソール       |
|                                | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール |                                |                                 |                                | 10:00-10:00[SZ]<br>美脚FIT       | 10:00-11:00[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ<br>オリジナル |
| 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール |                                |                                | 19:10-20:10[SZ]<br>アシュタンガ入門     |                                |                                | ▲遠隔無料クラス ▲                           |
| 21:05-21:35[Z]<br>月経血ヨガ        | 19:10-20:10[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ    | 19:10-20:20[SZ]<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール  | 20:30-21:10[Z]<br>美脚美尻骨盤ヨガ     |                                |                                      |
| 15                             | 16                             | 17                             | 18                              | 19                             | 20                             | 21                                   |
| 08:00-09:00[Z]<br>月経血ヨガ        | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 10:00-11:15[SZ]<br>月経血フローヨガ    |                                 | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 09:00-10:15[SZ]<br>アシュタンガヨガ    | 08:00-09:00[SZ]<br>アシュタンガ入門          |
| 08:30-10:15[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 13:30-15:00[S]<br>オリエアシュタンガヨガ  |                                 | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 女性のためのハーフ                      | 08:00-09:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール       |
| 10:30-11:45[SZ]<br>背骨ヨガ(セラピー)  |                                |                                |                                 |                                | ▲YUKI ▲                        | 10:00-10:00[SZ]<br>美脚FIT             |
| 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール |                                |                                | 19:10-20:10[SZ]<br>アシュタンガ入門     | 19:10-20:10[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ    |                                |                                      |
| 21:05-21:35[Z]<br>月経血ヨガ        | 19:10-20:20[SZ]<br>アシュタンガヨガハーフ |                                | 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール  | 20:30-21:10[Z]<br>美脚美尻骨盤ヨガ     |                                |                                      |
| 22                             | 23                             | 24                             | 25                              | 26                             | 27                             | 28                                   |
| 08:00-09:00[Z]<br>月経血ヨガ        | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 10:00-11:15[SZ]<br>月経血フローヨガ    | 10:30-11:45[SZ]<br>背骨ヨガ(セラピー)   | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 09:00-10:30[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 09:00-10:00[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ<br>オリジナル |
| 09:00-10:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 13:30-15:00[S]<br>オリエアシュタンガヨガ  |                                 | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | ▲YOJI ▲                        |                                      |
| 09:30-11:00[S]<br>マユミアシュタンガヨガ  |                                |                                |                                 |                                |                                |                                      |
| 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール |                                |                                | 19:10-20:10[SZ]<br>アシュタンガ入門     |                                |                                |                                      |
| 21:05-21:35[Z]<br>月経血ヨガ        | 19:10-20:10[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ    | 19:10-20:20[SZ]<br>アシュタンガヨガハーフ | 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール  | 20:30-21:10[Z]<br>美脚美尻骨盤ヨガ     |                                |                                      |
| 29                             | 30                             | 1                              | 2                               | 3                              |                                |                                      |
| 08:00-09:45[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 09:15-10:15[SZ]<br>アシュタンガ入門    | 10:00-11:15[SZ]<br>月経血フローヨガ    | 08:30-10:15[SZ]<br>アシュタンガマイソール  | 09:00-10:00[SZ]<br>アシュタンガ入門    |                                |                                      |
| 08:30-10:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 09:15-11:00[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 13:00-15:30[S]<br>オリエアシュタンガヨガ  | 10:30-11:45[SZ]<br>背骨ヨガ(セラピー)   | 09:00-10:45[SZ]<br>アシュタンガマイソール |                                |                                      |
|                                |                                |                                |                                 |                                |                                |                                      |
|                                | 19:10-20:10[SZ]<br>アシュタンガ入門    |                                | 19:10-20:10[SZ]<br>アシュタンガ入門     |                                |                                |                                      |
|                                | 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール | 19:10-20:10[SZ]<br>美脚美尻骨盤ヨガ    | 19:10-20:40[SZ]<br>アシュタンガマイソール  | 20:30-21:10[Z]<br>美脚美尻骨盤ヨガ     |                                |                                      |

## 04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お願いします。

円山)札幌市中央区南1条西24丁目1-17ケイワ2階  
大通TORON)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

大通マイソール