



2024.06 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	07:00-08:00[Z] 月経血ヨガ
					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[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
						▲ 遠隔無料クラス ▲
3	4	5	6	7	8	9
09:30-11:00[S] マユミアシュタンガヨガ	09:15-10:15[S] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	08:30-09:30[SZ] アシュタンガ入門	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門		08:45-10:00[S] アシュタンガヨガ HALF
	09:15-11:00[S] アシュタンガマイソール	13:30-15:00[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	09:15-11:00[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)			
			19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門			
		19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガ HALF	19:10-20:40[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		
10	11	12	13	14	15	16
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-10:45[SZ] 月経血フローヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:30[SZ] 女性のための アシュタンガヨガ	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	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	09:30-11:00[S] オリエアシュタンガヨガ		09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	▲YUKI▲	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール
	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)				
19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール			19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門			
20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガ HALF	19:10-20:40[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		
17	18	19	20	21	22	23
08:00-09:00[SZ] 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	10:00-11:15[S] マインドフルネス ヨガセラピー 無料クラス	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ	09:00-10:00[SZ] アシュタンガ入門	09:00-10:15[SZ] 月経血フローヨガ
09:00-10:45[SZ] アシュタンガマイソール	09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ	▲渡辺めぐみ▲	09:15-10:15[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	
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	▲YOJI▲	
19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール			19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門			
20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 月経血フローヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガ HALF	19:10-20:40[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		
24	25	26	27	28	29	30
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	09:30-11:00[S] オリエアシュタンガヨガ		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	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ		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
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)						
19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール			19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門			
20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガ HALF	19:10-20:40[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		

06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

MAYUMI

大通マイソール