



# 2024.07 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] マユミアシュタンガヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	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	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	10:00-11:15[SZ] 月経血フローヨガ	08:00-09:00[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[S] 月経血フローヨガ	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[SZ] アシュタンガマイソール
19:10-20:40[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		13:00-14:30[S] マインドフルネス ヨガセラピー無料クラス		
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] アシュタンガヨガハーフ	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		
8	9	10	11	12	13	14
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ	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	09:00-10:45[Z] アシュタンガマイソール	
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	10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ		09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-10:30[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		13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ			09:30-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	
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		10:50-11:50[Z] 月経血ヨガ	
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] アシュタンガヨガハーフ	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		
15	16	17	18	19	20	21
10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ベアシック	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	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	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門	09:30-10:30[S] フローヨガ無料クラス
	09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ	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	08:00-09:45[SZ] アシュタンガマイソール	▲渡辺めぐみ▲
		13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ			10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル	
	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガハーフ	19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ		
	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガハーフ	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		
22	23	24	25	26	27	28
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[S] アシュタンガ入門	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ	10:00-11:00[S] フローヨガ無料クラス	09:15-10:15[SZ] アシュタンガ入門	09:30-10:30[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[S] 月経血フローヨガ	▲渡辺めぐみ▲	09:15-11:00[SZ] アシュタンガマイソール	09:30-11:00[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 延長日	13:30-15:00[S] オリエアシュタンガヨガ				10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ			19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ		
			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		
29	30	31				
09:00-10:45[SZ] アシュタンガマイソール	08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ				
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	10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ				
	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				
	19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ					
19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール	20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガハーフ				

## 07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

大通マイソール

MEGUMI