



2024.08 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			08:30-10:15[SZ] アシュタングマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタング入門 08:00-09:45[SZ] アシュタングマイソール ↑YOJI↑ 09:45-13:45 ヨーガストラ講座	08:00-09:45[SZ] アシュタングマイソール ↑↑ハイブリット↓↓ 10:00-11:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ オリジナル
5	6	7	8	9	10	11
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタングマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタングヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタングヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタング入門 08:00-09:30[SZ] アシュタングマイソール ↑YOJI↑ 09:45-13:45 ヨーガストラ講座	09:00-10:15[SZ] アシュタングマイソール ↑YUKI↑
12	13	14	15	16	17	18
09:30-10:45[SZ] パワーヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタングヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 09:30-11:00[S] オリエアシュタングヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタングヨガ 19:10-20:20[SZ] アシュタングヨガ HALF	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	09:30-10:30[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ ↑YOJI↑	08:00-09:00[SZ] アシュタング入門 08:00-09:45[SZ] アシュタングマイソール 10:15-11:15[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500-
19	20	21	22	23	24	25
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:00-10:45[SZ] アシュタングマイソール 09:30-11:00[S] マユミアシュタングヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 13:30-15:00[S] オリエアシュタングヨガ	10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:00[Z] アシュタング入門 08:00-09:45[Z] アシュタングマイソール 月経血ヨガ	08:00-09:00[SZ] アシュタング入門 08:00-09:45[SZ] アシュタングマイソール 10:00-11:00[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500-
26	27	28	29	30	31	1
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ 09:30-11:00[S] マユミアシュタングヨガ 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:00[Z] 月経血ヨガ	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500- 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:00-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 09:30-11:00[S] オリエアシュタングヨガ	08:30-10:15[SZ] アシュタングマイソール 10:30-11:45[SZ] 背骨ヨガ(セラピー) 19:10-20:10[SZ] アシュタング入門 19:10-20:40[SZ] アシュタングマイソール	09:15-10:15[SZ] アシュタング入門 09:15-11:00[SZ] アシュタングマイソール 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ	08:00-09:45[Z] アシュタングマイソール 09:50-10:50[Z] 月経血ヨガ	08:00-09:45[SZ] アシュタングマイソール 10:00-11:00[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 フリー以外の方@500-
08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) ②1ヶ月フリー券25%OFF→ 12,960円 (通常18,000円) ③MEGUMIクラスは、フリー券の方は無料、それ以外の方は@500円になります。 [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.inhalexexhale.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	MEGUMI	大通マイソール		