



2025.01 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		06:10-06:30[Z] 初骨ヨガ 08:00-09:45[SZ] アシュタンガヨガ 元旦マイソール			09:00-10:00[SZ] 背骨ヨガ-ストレッチ- 10:00-10:30[SZ] ヨーガストラ[無料]	09:00-10:10[SZ] 愛のパワーヨガ
6	7	8	9	10	11	12
08:00-09:00[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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ	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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門	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	09:00-10:10[SZ] 愛のパワーヨガ	9:00-10:00[SZ] 月経血ヨガ 12:00-16:30 アシュタンガヨーガ18 -茨城つくば-
19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 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	19:10-20:10[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		
13	14	15	16	17	18	19
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 12:30-15:30 ヨーガストラ講座 -東京旗の台-	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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ	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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門	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	09:00-10:15[SZ] 背骨ヨガ(セラピー)	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 10:00-16:30 アシュタンガヨーガ18 -札幌-
		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		
20	21	22	23	24	25	26
08:00-09:00[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 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ	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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門	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	08:00-09:00[SZ] アシュタンガ入門 08:00-09:30[SZ] アシュタンガマイソール	16:00-17:30 アシュタンガヨガ PRIMARY CLASS -東京表参道-
19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 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	19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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	19:10-20:40[SZ] アシュタンガマイソール	19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガ HALF 20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		
27	28	29	30	31	1	2
08:00-09:00[Z] 月経血ヨガ	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 09:15-10:15[S] アシュタンガ入門 09:15-11:00[S] アシュタンガマイソール 11:30-12:30[S] 美脚美尻骨盤ヨガ初級 19:10-20:10[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ	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) 19:10-20:10[SZ] アシュタンガ入門 19:10-20:40[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	9:00-10:00 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 12:30-15:30 アシュタンガヨガ 後半のプライマリ- -東京大森-
	Nフリー-24日に振替		Nフリー-31日に振替	20:30-21:10[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ		

01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)
- ③ 1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ケイワビル2階

<http://www.inhalexhale.com>
Mail: sapporoicy@yahoo.co.jp



YUKI

YOJI

MINAKO

MEGUMI

通常クラス以外