



2026.04 Schedule

[S]=スタジオ [Z]=ZOOM

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ		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	09:00-10:10[SZ] 愛のパワーヨガ	07:30-08:30[Z] アシュタンガ入門 07:30-09:15[Z] アシュタンガマイソール 09:30-10:30[Z] 美脚美尻骨盤ヨガ ツキイチクラス Studio Blue 旗の台 アシュタンガヨガクラス Beaura 表参道
		19:10-20:20[SZ] アシュタンガヨガハーフ	19:00-20:00[S] 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション	19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール		
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	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] リストラティブヨガ	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	09:00-10:10[SZ] 愛のパワーヨガ	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
19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			19:00-20:00[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] アシュタンガヨガハーフ	19:00-20:30[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[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	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)	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	08:30-10:00[SZ] アシュタンガヨガ フルブライマリーレッド	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
19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門		山形RYT	山形RYT
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	19:00-20:30[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	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)	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	10:00-11:15[S] 月経血フローヨガ 茨城 東海 瞑想 DAYリトリート	09:00-10:00[Z] アシュタンガ入門 09:00-10:30[Z] アシュタンガマイソール つくばツキイチクラス スポーツシューズつくば
19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門	19:00-20:00[S] 美脚美尻骨盤ヨガ ファンデーション		
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	19:00-20:30[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		
27	28	29	30	1	2	3
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	06:10-06:30[Z] 朝骨ヨガ 08:30-10:00[SZ] アシュタンガヨガ フルブライマリーレッド	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)	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	08:30-10:00[SZ] アシュタンガヨガ フルブライマリーレッド	09:00-10:00[SZ] 美脚美尻骨盤ヨガ
19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門 19:00-20:30[SZ] アシュタンガマイソール			19:00-20:00[SZ] アシュタンガ入門			
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		19:00-20:30[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		
<p>04月体験キャンペーン</p> <p>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)</p> <p>[S]=スタジオクラス [Z]=ZOOMクラス</p>				<p>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。</p> <p>円山)札幌市中央区南1条西24丁目1-17裏参道桂和ビル2階</p> <p>https://seboneyoga.com/studioinex Mail:sapporoicy@yahoo.co.jp</p> <p> Facebook 始めました★ “いいね!”お待ちしております♪</p>		
YUKI	YOJI	MINAKO	TOMOMI	FUMIE	通常クラス以外	