




LIFE IN BIHORO 2018年10月プログラムスケジュール

※赤文字は会員様有料プログラムです

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30 ~ 11:45	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		秋のみどりの村散策 ノルディック ウォーキング 仲西なおみ	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
はじめてのピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45		10:30 ~ 12:00	
8	9	10	11	12	13	14
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30 ~ 11:45	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		ホットヨガ	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15	坂東葉子	
はじめてのピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45		13:00 ~ 14:15	
15	16	17	18	19	20	21
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	やさしいハタヨガ 【代行】寺下恵理 10:30 ~ 11:45	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		ヨガは お休みです 	はじめてのアシュタンガヨガ matsuko 13:00 ~ 14:00
	休 講		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		やってみようアシュタンガヨガ matsuko 14:30 ~ 15:45
はじめてのピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			Men's YOGA(男性限定) 南出可奈子 19:00 ~ 20:15
22	23	24	25	26	27	28
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30 ~ 11:45	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45	ノルディックウォーキング 仲西なおみ 10:30 ~ 11:45	ヨガは お休みです 	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
はじめてのピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			
29	30	31	1	2	3	4
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30 ~ 11:45	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		ヨガは お休みです 	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
はじめてのピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			

一周年記念イベントを2回に分けて行います

第一弾は10/21とちょっと早いですがスペシャルゲストプログラム

皆様のおかげで、LIFE IN BIHORO も 11 月で無事一周年を迎えることができます。ありがとう御座います。日頃の感謝の気持ちも込めまして、特別イベントを前半と後半、2回に分けて行います。前半10/21はmatsuko先生によるアシュタンガヨガです。詳しくは予約サイトにて。

プログラムのご予約はWEBから

<https://tarp-pro.jp/user/life-in-bihoro>

※ホームページ「スケジュール」からもアクセスできます。



営業時間 月～日 10:00～22:30

TEL 0152-73-1992 北海道網走郡美幌町瑞治140番地の6