



LIFE IN BIHORO 2018年11月プログラムスケジュール

※赤字は会員様有料プログラムです

月	火	水	木	金	土	日
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			晩秋みどりの村散策 ノルディックウォーキング	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 【代行】川瀬真理 13:30 ~ 14:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15	仲西なおみ	
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	
5	6	7	8	9	10	11
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			ヨガは お休みです 	一周年記念 LIFE FES 10:20 ~ 11:20.....寺下恵理 11:40 ~ 12:40.....YURIKO 13:00 ~ 14:00.....南出可奈子 14:20 ~ 15:20.....佐々木愛美 15:40 ~ 16:40.....川瀬真理 17:00 ~ 18:00.....石川千尋 18:20 ~ 19:20.....坂東葉子
	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			
12	13	14	15	16	17	18
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	モーニングフローヨガ 佐々木愛美 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	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		14:00 ~ 15:15	
19	20	21	22	23	24	25
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	コアトレーニング 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		
休 講	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			
26	27	28	29	30	1	2
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			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			

1周年記念イベント第2段

11月11日はLIFE FESでヨガ三昧

1周年記念第2段のスペシャルイベントです。
7名のLIFE講師陣による7つのプログラムを行うヨガ祭りです。詳しくは店頭、WEBにて

入会割引キャンペーン

期間は11月1日～12月7日まで

こちらで一周年で、上期間の入会は登録料、
初月会費無料! しかも11/1～11/11まで
はプレゼントあり! 詳細はWEB、店頭にて

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