

LIFE IN BIHORO 2019年1月プログラムスケジュール

※赤文字は会員様も有料プログラムです。

月	火	水	木	金	土	日
31	1	2	3	4	5	6
					お正月太り解消 脂肪燃焼ホットヨガ	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
年末休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み	坂東葉子	
全面休業	全面休業	全面休業	温泉通常営業	温泉通常営業	14:00 ~ 15:15	
7	8	9	10	11	12	13
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		
ベーシックピラティス YURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	コアトレ&ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラックスヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	格闘系エクササイズ 川原陽水 19:30 ~ 20:45		
14	15	16	17	18	19	20
コアトレ&ルーシーダットン 南出可奈子 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		
骨盤体操 川原陽水 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	コアトレ&ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラックスヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			
21	22	23	24	25	26	27
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		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45	アロマ リラックスヨガ	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 ~ 14:4	太極拳入門 芳賀誠次 13:30 ~ 15:00	坂東葉子	
ベーシックピラティス YURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	コアトレ&ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラックスヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45		14:00 ~ 15:15	
28	29	30	31			
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				
	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			
ベーシックピラティス YURIKO 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	コアトレ&ルーシーダットン 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラックスヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			

ヨガ会員限定 お年玉イベントサービスチケットプレゼント

1月のプログラムへのご参加で、お一人様1枚限りですが、500円×2回計1000円分のイベントプログラムサービスチケットをプレゼント。プログラム「赤文字」の有料プログラムで利用できます。500円のプログラムなら2回、1,000円のプログラムに1回ご参加いただけます。使用期限は2月末日までとなります。1月5日の「ホットヨガ」より配布開始、その場で利用も可能です。

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