





# LIFE IN BIHORO 2019年3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
				1	2	3
				骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15	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
4	5	6	7	8	9	10
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	燃焼系ダイエットボクシングメソッド 川原陽水 19:30 ~ 20:45		
11	12	13	14	15	16	17
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			
18	19	20	21	22	23	24
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	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	アロマリラックスヨガ 坂東葉子 13:30 ~ 14:45	リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30 ~ 14:45		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		13:30 ~ 14:45	
25	26	27	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		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 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			
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			

## チケット販売～仮会員まで充実のお試しプランあり

「いきなり入会は不安」「数回通ってみたい」そんなお客様に、ビジター 1回 1,620 円の他に、半年間で 4 回参加できるチケットを 5,980 円で販売。会員登録不要で本人以外でも利用可能。プレゼントなどにも使えます。その他、一ヶ月間仮会員として利用できる、月 4 回仮委員 4,980 円があります。こちらは会員登録が必要ですが一ヶ月間、月 4 回会員同様の条件で利用できます。

## 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 1 4 0 番地の 6