





LIFE IN BIHORO 2019年4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	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			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	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			
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			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	アロマリラクソヨガ 坂東葉子 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	リラクソヨガ 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		
15	16	17	18	19	20	21
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 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 【代行】 YURIKO 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	骨盤調整ヨガ 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	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45			
22	23	24	25	26	27	28
はじめてのヨガ 【代行】 YURIKO 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 坂東葉子	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	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45		13:00 ~ 14:15	
29	30					
はじめてのヨガ 【代行】 南出可奈子 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30 ~ 11:45				ヨガは お休みです 	
	やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00 ~ 14:15					
コアトレニング 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45					

春、心機一転ヨガを始めるチャンスです！

3/25 ~ 5/6 までビジター料金 1,080 円！ 会員様ご同伴だと更に！

ビジター料金、通常 1,620 円が 1,080 円に。しかも LIFE 会員様のご友人ご家族で、会員様ご同伴でヨガに参加いただくと、半額以下の 500 円といたします。期間中であれば何度でもご利用できます。WEB 等から事前予約が必要で、有料プログラムは適応外となります。

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140番地の6