

LIFE IN BIHORO 2019年6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
27	28	29	30	31	1	2
					ホットヨガ	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
					坂東葉子	
					13:00 ~ 14:15	
3	4	5	6	7	8	9
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	モーニングヨガ 坂東葉子 10:30 ~ 11:45		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		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	ヨガフィット 南出可奈子 13:00 ~ 14:15		
コアトレーニング 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	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		
10	11	12	13	14	15	16
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	はじめてのピラティスYURIKO 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	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		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	ウィークリーヨガ 坂東葉子 13:00 ~ 14:15		
コアトレーニング 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45	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			
17	18	19	20	21	22	23
はじめてのヨガ 川瀬真理 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	はじめてのピラティスYURIKO 10:30 ~ 11:45		国際ヨーガの日 21 LIFEチャリティヨガ	パレトン	ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	やさしいヨガ 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	ご参加頂いた人数により収益の一部を寄付いたします。ビジター 500円です。	寺下恵理	
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	ウィークリーヨガ 川瀬真理 19:30 ~ 20:45	10:30 ~ 11:40	
24	25	26	27	28	29	30
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		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	ウィークリーヨガ 佐々木愛美 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			

春の入会キャンペーン

6/15まで、登録料とヨガマットと…
登録料無料と、ヨガマットをプレゼント。さらに、温泉、ソフト、コーヒーのサービスチケット進呈いたします。

LIFE チャリティーヨガ

6月21日はビジター 500円

国際ヨーガの日になんで、ヨガ参加者人数に応じて医療機関に寄付をいたします。会員無料、ビジター 500円。詳しくは店頭またはWEB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