



LIFE IN BIHORO 2019年7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		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		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	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	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45		13:00 ~ 14:15	
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	ノルディックウォーキング 仲西なおみ 10:30 ~ 12:00 	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	ウィークリーヨガ 坂東葉子 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 【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	 ヨガは お休みです	モーニングヨガ 坂東葉子 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			
22	23	24	25	26	27	28
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	ウィークリーヨガ 川瀬真理 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			
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				
	やさしいハタヨガ 石川千尋 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				

LIFE ダイエット応援キャンペーン



夏に向けてダイエット。LIFE はそんな頑張り屋さんを応援します！

7月の「燃焼系」「ノルディック」「ホットヨガ」への参加者全員に、終了後のご入浴をサービスいたします。思いっきり汗をかいても大丈夫です。当温泉は全浴槽が源泉かけ流し。シャワーも温泉で、シャワーだけでも温泉気分を得られます。一部参加料の値引き有り！ 詳しくはWEB、店頭広告にて。

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