

LIFE IN BIHORO 2019年9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 ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
2	3	4	5	6	7	8
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	
9	10	11	12	13	14	15
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 ~ 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		
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			
16	17	18	19	20	21	22
はじめてのヨガ 【代行】南出可奈子 10:30 ~ 11:45	バランスヨガ 【代行】南出可奈子 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
	陰陽ヨガ おおのかよこ 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		
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		
23	24	25	26	27	28	29
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		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 川瀬真理 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			
30						
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45						
ベーシックピラティスYURIKO 19:30 ~ 20:45						

ヨガ4回チケット販売中

仮会員で4980円で一ヶ月4回参加できます。

仮会員登録で仮会員カードと仮会員番号と4回分のチケットが発行されます。チケットはご本人様のみで30日間有効です。予約アプリも利用可能。ポイントは加算されますが、利用は出来ません。

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