

# LIFE IN BIHORO 2018年1月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
LIFE IN BIHORO お休み	LIFE IN BIHORO お休み	はじめてのピラティス YURIKO 10:30~11:45 ルーシーダットン 南出可奈子 19:30~20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45 スローフローヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45 リラックスヨガ 南出可奈子 19:30~20:45	骨盤調整正ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30~11:45
8	9	10	11	12	13	14
はじめてヨガ 川瀬真理 10:30~11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30~11:45 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15 ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	はじめてのピラティス YURIKO 10:30~11:45 ルーシーダットン 南出可奈子 19:30~20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45 スローフローヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45 リラックスヨガ 南出可奈子 19:30~20:45	骨盤調整正ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30~11:45 ビギナーズヨガ 佐々木愛美 15:00~16:15 ヨガってどんな感じだろ?という方向けの入門的なヨガを行います! 経験者も歓迎です!
15	16	17	18	19	20	21
はじめてヨガ 川瀬真理 10:30~11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30~11:45 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15 ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	はじめてのピラティス YURIKO 10:30~11:45 ルーシーダットン 南出可奈子 19:30~20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45 スローフローヨガ 【代行】寺下恵理 13:30~14:45 リラックスヨガ 南出可奈子 19:30~20:45	バランスヨガ 【代行】石川千尋 13:00~14:15		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30~11:45
22	23	24	25	26	27	28
はじめてヨガ 川瀬真理 10:30~11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30~11:45 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15 ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	ハタヨガベーシック 【代行】佐々木愛美 10:30~11:45 ルーシーダットン 南出可奈子 19:30~20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45 スローフローヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45 リラックスヨガ 南出可奈子 19:30~20:45	骨盤調整正ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30~11:45
29	30	31	1	2	3	4
はじめてヨガ 川瀬真理 10:30~11:45	バランスヨガ 石川千尋 10:30~11:45 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15 ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	はじめてのピラティス YURIKO 【休講】10:30~11:45 ルーシーダットン 南出可奈子 19:30~20:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45 スローフローヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45 リラックスヨガ 南出可奈子 19:30~20:45	骨盤調整正ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30~11:45

## LIFE ご友人無料キャンペーン

経験者、未経験者様、大歓迎！ LIFE 会員様とのご同伴でヨガ体験無料。

さらに！ LIFE 会員様のご紹介からの入会では、登録料(3,240円)無し。

会員皆様、この機会に入会をお悩みのご友人をお誘いください。

入会されず体験だけでも歓迎いたします！ 期間は1月31日まで。



## 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