

# LIFE IN BIHORO 2018年5月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3	4	5	6
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	コアトレーニング 南出可奈子 10:30~11:45	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30~11:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15	 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			
はじめてのピラティス YURIKO 19:30~20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	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			
7	8	9	10	11	12	13
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	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 10:30~11:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15	 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			
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	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			
14	15	16	17	18	19	20
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	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 10:30~11:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15	 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			
はじめてのピラティス YURIKO 19:30~20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	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			クリスタルボウルヨガ 二宮&石川 16:40~17:40 クリスタルボウルヨガ 二宮&石川 18:20~19:20
21	22	23	24	25	26	27
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	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 10:30~11:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15	 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			
はじめてのピラティス YURIKO 19:30~20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	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			
28	29	30	31	1	2	3
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	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 10:30~11:45	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00~14:15	 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			
はじめてのピラティス YURIKO 19:30~20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30~20:45	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			

## クリスタルボウルヨガ (定員20名 会費 500円 ピジャー 2,300円)

春です、心身の浄化を ~ヨガとクリスタルボウルでヒーリング~

2月に行い好評を得ました「クリスタルボウルヨガ」を5月20日に行います。前回残念な思いをされたお客様が多かったので、当日2回行います！ただし、今回は有料となります。今後より多くのイベントを行うため、ご理解ご協力お願いいたします。

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