

LIFE IN BIHORO 2018年6月プログラムスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--------------------------------|
| 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 |  | 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 | | | |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 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 |  | 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 | | | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 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 八支則の勉強会 講師 YURIKO 15:30~16:45 | 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 | | | |
| 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 | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| はじめてヨガ 川瀬真理 10:30~11:45 | バランスヨガ 【代行】寺下恵理 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 |  | 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 【代行】南出可奈子 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 | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| 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 |  | 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 | | | |

ヨガ 八支則の勉強会 (定員27名 会費 500円 ビジター 2,300円)

6月16日 15:30 ~ 八支則を中心に、ヨガの概要について勉強会
講師に三浦裕利子 (YURIKO) 先生を迎え、ヨガをする人なら必ず知っておいてほしい「ヨガの八支則」について勉強会を開催いたします。勉強会ですが、少し体を動かすこともございます。いつものレッスンを受ける準備でご参加ください。詳しくは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