

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 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15	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 リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45	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
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 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15	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 リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45	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
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			ホットヨガ(女性専用) 野間井香奈 16:30~17:30 ホットヨガ(男女合同) 野間井香奈 18:30~19:30
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 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15	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 リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45	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
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 やさしいハタヨガ 【代行】南出可奈子 13:00~14:15	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 リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45	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
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 やさしいハタヨガ 石川千尋 13:00~14:15	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 リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:30~14:45	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
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