

LIFE IN BIHORO 2018年7月プログラムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
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	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		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	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
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			
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	ルーシーダットン 南出可奈子 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	ヨガは お休みです 	パークヨガ(会員限定) 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	骨盤調整ヨガ 【代行】南出可奈子 13:00 ~ 14:15		
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			
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	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		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	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
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			
16	17	18	19	20	21	22
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	ルーシーダットン 南出可奈子 10:30 ~ 11:45		ヨガは お休みです 	ハタヨガベーシック 【代行】寺下恵理 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	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		
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			
23	24	25	26	27	28	29
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	モーニングフローヨガ 佐々木愛美 10:30 ~ 11:45		ノルディック ウォーキング 仲西なおみ	ハタヨガベーシック(ご友人歓迎) 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	骨盤調整ヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		LIFE 夏のBBQ パーティー 12:00 ~ 14:00
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		10:30 ~ 11:45	
30	31					
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					
	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 19:30 ~ 20:45	ヒーリングヨガ 寺下恵理 19:30 ~ 20:45					

会員さま同伴ご友人 500円キャンペーン

7/29 ~ 8月末まで、詳しくは店頭、WEBにて

7/29 LIFE 夏のBBQ パーティー

会員様ならどなたでも参加可能

BBQ パーティーを開催いたします。
会費 1,000 円で食べ飲み放題。会員様と当日プログラムに参加された、ご友人のピジター様が参加可能です。
事前にWEB 予約が必要です。

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