

# LIFE IN BIHORO 2020年9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
		はじめてのピラティス YURIKO 10:30 ~ 11:45		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	ヒーリングヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:00 ~ 14:45	アシュタンガヨガハーフプライマリーレッドクラス YURIKO 13:00 ~ 14:15		
	おやすみ陰ヨガ おおのかよこ 19:30 ~ 20:45	ヨガフィット 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	アロマヨガ IKUMI 19:30 ~ 20:45		
7	8	9	10	11	12	13
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45		はじめてのピラティス YURIKO 10:30 ~ 11:45		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	ヒーリングヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:00 ~ 14:45	週末の陰ヨガ おおのかよこ 13:00 ~ 14:15		
ダイエットピラティス IKUMI 19:30 ~ 20:45	おやすみ陰ヨガ おおのかよこ 19:30 ~ 20:45	ヨガフィット 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	アロマヨガ IKUMI 19:30 ~ 20:45		
14	15	16	17	18	19	20
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45		はじめてのピラティス YURIKO 10:30 ~ 11:45		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	ヒーリングヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:00 ~ 14:45	アシュタンガヨガハーフプライマリーレッドクラス YURIKO 13:00 ~ 14:15		
ダイエットピラティス IKUMI 19:30 ~ 20:45	おやすみ陰ヨガ おおのかよこ 19:30 ~ 20:45	ヨガフィット 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	アロマヨガ IKUMI 19:30 ~ 20:45		
21	22	23	24	25	26	27
はじめてのヨガ 【代行】南出可奈子 10:30 ~ 11:45		はじめてのピラティス【代行】IKUMI 10:30 ~ 11:45		骨盤調整ヨガ 寺下恵理 10:30 ~ 11:45		ハタヨガベーシック 南出可奈子 10:30 ~ 11:45
	ヒーリングヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15		リフレッシュヨガ 佐々木愛美 13:00 ~ 14:45	アシュタンガヨガハーフプライマリーレッドクラス YURIKO 13:00 ~ 14:15		
ダイエットピラティス IKUMI 19:30 ~ 20:45	おやすみ陰ヨガ おおのかよこ 19:30 ~ 20:45	ヨガフィット 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	リラクソヨガ 南出可奈子 19:30 ~ 20:45	アロマヨガ IKUMI 19:30 ~ 20:45		
28	29	30				
はじめてのヨガ 川瀬真理 10:30 ~ 11:45		はじめてのピラティス YURIKO 10:30 ~ 11:45				
	ヒーリングヨガ 寺下恵理 13:00 ~ 14:15					
ダイエットピラティス IKUMI 19:30 ~ 20:45	おやすみ陰ヨガ おおのかよこ 19:30 ~ 20:45	ヨガフィット 南出可奈子 19:30 ~ 20:45				

## 美幌町観光まちづくり協議会よりご挨拶

このたび9月1日より(株)後楽園様より LIFE IN BIHORO ヨガスタジオの運営を引継ぐこととなりました。スタジオを安定的に運営するために会員料金などの見直しを致しました。会員皆様におかれましては、9月分の会費を無料とさせていただきますので(株)後楽園様と同様、ご愛顧いただけますよう何卒、宜しく願いいたします。美幌町観光まちづくり協議会 会長 後藤哲也

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～金 10:00～21:00 (日曜日はヨガクラスあり)

北海道網走郡美幌町瑞治140番地の6