

美幌町観光まちづくり協議会 LIFE IN BIHORO 2021年10月ヨガスケジュール

美幌町観光まちづくり協議会 LIFE IN BIHORO 2021年10月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:30~11:45 YURIKO はじめてのピラティス	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	11:30~12:15 【BEACHTOWNオンライン】
				19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのヨガ	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 Kaname ヨガ&リンパドレナージュ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ					
19:30~20:45 IKUMI ダイエットピラティス		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 リラックス経絡ヨガ	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
11	12	13	14	15	16	17
	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ	10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのピラティス	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	11:30~12:15 【BEACHTOWNオンライン】
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ					
19:30~20:45 IKUMI ダイエットピラティス	19:30~20:45 おおのかよこ Yin&Yangヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
18	19	20	21	22	23	24
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのヨガ	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 Kaname ヨガ&リンパドレナージュ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック
	13:00~14:15 寺下恵理 バレトン				10:00~12:00 中医学に基づく秋の養生法 ～何故秋は食欲がでるのか～ Kaname	
19:30~20:45 IKUMI ダイエットピラティス		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ストレッチーズ	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
25	26	27	28	29	30	
	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ	5週目休講	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ					
19:30~20:45 IKUMI ダイエットピラティス	19:30~20:45 おおのかよこ Yin&Yangヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 リラックスヨガ棒			

<p style="text-align: center;">10月のお知らせ</p> <p>※10月より水曜日10:30~11:45ピラティスと金曜日10:30~11:45アシュタंगाの曜日変更と講師の一部変更、火曜日第3週カラダ調整ヨガ→バレトンに変更がございます。変更に伴いご理解ご了承下さいませようお願い申し上げます。予約時お間違えの無いようご確認下さいませ。</p> <p>※23日(土)はKanameインストラクターによる中医学に基づく秋の養生法～何故秋は食欲がでるのか？～を開催いたします。2500年前から伝わる先人の知識を学びませんか？みなさまのご参加をお待ちしております。</p> <p>※【BEACHTOWNオンライン】のプログラム公開まで少々お待ち下さいませ。</p>	<p>【主催・店舗】</p> <p>美幌町観光まちづくり協議会 LIFE IN BIHORO 北海道網走郡美幌町瑞治140番地の6</p> <p>【お問い合わせ】</p> <p>TEL:09040334181 FAX:0152-73-6300 メール: info@lifeinbihoro.com</p>
--	--