

# 美幌町観光まちづくり協議会 LIFE IN BIHORO 2021年7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7月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ	10:30~11:45 YURIKO アシュタンガハーフプライマリーレッドクラス		10:30~11:45 南出可奈子 [オンライン]ハタヨガベーシック
			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		
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのヨガ	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのピラティス	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ		10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック
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 ヨガフィット	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
12	13	14	15	16	17	18
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのピラティス	10:30~11:45 Kaname ヨガ&リンパドレナージュ	10:30~11:45 YURIKO アシュタンガハーフプライマリーレッドクラス		10:30~11:45 南出可奈子 [オンライン]ハタヨガベーシック
19:30~20:45 IKUMI ダイエットピラティス	20:00~21:15 おおのかよこ [オンライン]からだスッキリヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ストレッチーズ	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
19	20	21	22	23	24	25
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのヨガ	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのピラティス	10:15~11:45 佐々木愛美 ビーチヨガ(網走)	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ		10:30~11:45 南出可奈子 [オンライン]ハタヨガベーシック
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				
26	27	28	29	30	31	
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのピラティス	第5週目休講	第5週目休講		
19:30~20:45【代行】わたなべ・まさ ダイエットピラティス	20:00~21:15 おおのかよこ [オンライン]からだスッキリヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット				

### 7月のお知らせ

7月のイベントは22日の海の日を満喫していただくため、ビーチヨガを開催致します！  
 現地集合・解散となりますが、網走までゆっくりとドライブを楽しみ、ビーチの風を感じながら  
 ヨガを楽しみませんか？  
 ※7月より木曜日のレッスン時間とインストラクターの変更があります。  
 ・時間13:00~14:15→10:30~11:45  
 ・佐々木愛美インストラクター・Kanameインストラクター 隔週

【主催・店舗】  
 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  
 【お問い合わせ】  
 TEL:0152-73-1992 FAX:0152-73-6300  
 メール: info@lifeinbihoro.com