

LIFE IN BIHORO 2022年10月ヨガスケジュール

LIFE IN BIHORO 2022年10月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	11:30~12:15 【BEACHTOWNオンライン】
3	4	5	6	7	8	9
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	10:30~11:45 kaname 秋の不調改善ヨガ	10:30~11:45 川瀬真理 じゅくり・のんびり基本のヨガ	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
19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 リラックス経絡ヨガ	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
10	11	12	13	14	15	16
スポーツの日 LIFE SKATE PARK スケボーチャレンジ会 講師:NORI・FUMI	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	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	10:00~10:45 【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 南出可奈子 ヨガフィット	13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot	
17	18	19	20	21	22	23
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	10:30~11:45 kaname 秋の不調改善ヨガ	10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45 南出可奈子 ヨガフィット (基礎編)
19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	19:30~20:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	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		
24	25	26	27	28	29	30
10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	10:30~11:45【代行】わたなべ・まさ はじめてのピラティス	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	5週目休講	5週目休講
19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	13:00~14:15 寺下恵理 バレトン	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ	19:30~20:45 南出可奈子 リラックスヨガ棒		
31	10月のお知らせ			【主催・店舗】 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		
5週目休講	10月10日はスポーツの日！ 日頃ヨガをされている会員さまは、体幹があるはず！ 体幹を活かし、新たなスポーツにチャレンジしてみませんか？ もちろん、ビジターさまも大歓迎です。 少しでも興味のある方は、この機会に是非、ご参加くださいませ！！ ※BEACHTOWNオンラインヨガのプログラム公開はお待ち下さい。					