

# LIFE IN BIHORO 2022年11月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 kaname 【有料】ヨガトレで免疫力強化!! ~有機野菜酵素ドリンク付き~ 文化の日	10:30~11:45 川瀬真理 じっくり・のんびり基本のヨガ 19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ	10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
7	8	9	10	11	12	13
7:30~9:00 滝川 朗正 【有料】パードウォッチング 10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ 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	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ 19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot	10:00~10:45 Hiroe コンディショニングヨガ	10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック
14	15	16	17	18	19	20
	7:30~9:00 滝川 朗正 【有料】パードウォッチング 19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 kaname 秋の不調改善ヨガ 19:30~20:45 南出可奈子 ストレッチーズ	10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga 19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ	10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
21	22	23	24	25	26	27
7:30~9:00 滝川 朗正 【有料】パードウォッチング 10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 バレトン	10:30~11:45 南出可奈子 ヨガフィット 勤労感謝の日	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ 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	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ 19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot	10:00~10:45 Hiroe コンディショニングヨガ	10:30~11:45 南出可奈子 ヨガフィット (基礎編)
28	29	30				
7:30~9:00 滝川 朗正 【有料】パードウォッチング 19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	5週目休講	5週目休講				

## 11月のお知らせ

11月3日(祝)文化の日はKanameインストラクターによるヨガトレで免疫力強化!!  
 ヨガと筋トレを合わせたプログラムです。ヨガでは流れるように体を動かししなやかさと柔軟性を高めます。  
 筋トレは主にお尻とお腹にアプローチして、冷えてくく痩せやすい体を取り戻します。運動不足の方、冷え性の方、一人では筋トレが  
 続かない方、勿論男性にもオススメです! プログラム終了後、有機野菜の酵素ドリンクを飲んで更に免疫力UPしましょう!

※BEACHTOWNオンラインヨガのプログラム公開はお待ち下さい。

【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