

# LIFE IN BIHORO 2023年1月ヨガスケジュール

LIFE IN BIHORO 2023年1月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
						1
						元旦 年始お休み
2	3	4	5	6	7	8
年始お休み				7:30~9:00 滝川朗正 【有料】オオワシウォッチング 10:30~11:45 川瀬真理 福プログラム【☆☆☆☆】 19:30~20:45 【代行】わたなべ・まさ アロマヨガ	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 福プログラム【☆☆☆☆】
9	10	11	12	13	14	15
10:30~11:45 わたなべ・まさ 福プログラム【☆☆☆☆】  成人の日	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 福プログラム【☆☆☆☆】	10:30~11:45 YURIKO 福プログラム【☆0.5~☆】  19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 【代行】Kaname 福プログラム【☆☆】  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	7:30~9:00 滝川朗正 【有料】バードウォッチングinみどりの村 10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ 19:30~20:45 IKUMI 福プログラム【☆☆】	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
16	17	18	19	20	21	22
19:30~20:45 飯田かおり 福プログラム【☆】	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 【代行】佐々木愛美 福プログラム【☆☆】  19:30~20:45 南出可奈子 ストレッチズ	7:30~9:00 滝川朗正 【有料】バードウォッチングinみどりの村 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 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)
23	24	25	26	27	28	29
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  19:30~20:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	9:00~11:00 滝川朗正 【有料】みどりの村スノーシューツアー 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 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	9:00~12:00 滝川朗正 【有料】藻琴山スノーシュートレッキング 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
30	31	1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		
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	あけましておめでとうございます。 昨年とは格別のご愛顧賜り心よりお礼申し上げます。 本年も皆様により一層ご満足いただけるよう、スタッフ一同精進してまいりますので変わらぬご愛顧のほど、どうぞ宜しくお願いします。				