

LIFE IN BIHORO 2023年11月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:30~11:45 わたなべ・まさ 腰痛を緩和するゆっくりヨガ	10:30~11:45 kaname 冬の不調改善ヨガ	10:30~11:45 IKUMI アロマヨガ 文化の日	10:00~10:45 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー
		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック			
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 Ai 【オンライン】リンパヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のフローヨガでエネルギーチャージ!	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 佐々木愛美 リフレッシュヨガ 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【代行】わたなべ・まさ ヨガ&ピラティス	10:00~10:45 waka 【オンライン】身体ケアヨガ	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		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット				
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:45 川瀬真理 じっくり・のんびり基本のヨガ	9:00~13:00 滝川朗正 巨木の森1日森歩きin呼人半島 10:00~10:45 Ai 【オンライン】リンパヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45 わたなべ・まさ 初心者のための優しいピラティス&ヨガ	10:30~11:45 kaname 冬の不調改善ヨガ 19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ	10:00~10:45 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー
19:30~20:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット				
20	21	22	23	24	25	26
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	9:00~11:30 滝川朗正 【有料】古梅の森MTBツアー 10:00~10:45 Ai 【オンライン】リンパヨガ 19:30~20:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	10:30~11:45 わたなべ・まさ 内側から温め血行促進リフレッシュヨガ	10:30~11:45 佐々木愛美 初めての陰陽ヨガ 13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ 勤労感謝の日	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ 19:30~20:45【代行】わたなべ・まさ ヨガ&ピラティス	10:00~10:45 waka 【オンライン】身体ケアヨガ	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 南出可奈子 ヨガフィット				
27	28	29	30			
10:30~11:45 川瀬真理 じっくり・のんびり基本のヨガ	7:30~9:30 滝川朗正 【有料】フクロウに会いに行こう!Bwin瀧沸湖 10:00~10:45 Ai 【オンライン】リンパヨガ 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	5週目振替休講	5週目振替休講			
19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス						

11月のお知らせ

日頃よりLIFE IN BIHOROをご利用いただきありがとうございます。
 23日勤労感謝の日は愛美インストラクターによる初めての陰陽ヨガ。いつも頑張っているご自身への大切な時間となることでしょう!
 水曜日10時30分からのプログラムはYURIKOインストラクターが不在のため、わたなべ・まさインストラクターによる特別プログラムとなっております。ピラティス、ヨガ初心者のみならずでも参加しやすいプログラムとなっておりますので、ぜひご参加ください。
 ※メンズ2回会員さま参加プログラム

【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



<http://lifeinbihoro.com>



予約サイト