

LIFE IN BIHORO 2023年2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 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 kaname 冬の不調改善ヨガ	第4月曜日にに変更となりました		11:30~12:15 【BEACHTOWNオンライン】
		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		
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 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	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】	10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ		13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ		建国記念の日	
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	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		
13	14	15	16	17	18	19
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 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 kaname 冬の不調改善ヨガ	第2月曜日にに変更となりました	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 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	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		
20	21	22	23	24	25	26
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 はじめてのアシュタंगा	11:00~12:30 佐々木愛美&塩川ルミ 【有料】サウンドヒーリング&陰ヨガ	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】	10:30~11:45 南出可奈子 ヨガフィット (基礎編)
			13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ			
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	天皇誕生日	19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot		
27	28					
10:30~11:45 川瀬真理 じっくり・のんびり基本のヨガ	10:00~10:45 【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 飯田かおり マットピラティス						

2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。
 2月23日(木)はサウンドヒーリング&陰ヨガ ゆったりした呼吸で頭と体をOFFモードに。
 ゆったりした呼吸で頭と体をOFFモードに。静かで落ち着いた照明の中、長めのゆるやかなポーズを取ることでより
 筋肉深層部まで刺激し、体の歪みやコリ、心身のストレス解消を目指します。
 クリスタルボウルの音色で、心身共に極上の瞑想&リラックス時間をご体験ください。
 ※BEACHTOWNオンラインヨガ・アウトドアのプログラム公開は月末までお待ち下さい。

【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

|