

LIFE IN BIHORO 2023年 3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ナガ	10:30~11:45 kaname 春の不調改善ヨガ	第4月曜日に変更となりました	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
		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 アロマヨガ		
6	7	8	9	10	11	12
8:30~12:00 滝川朗正 【有料】網走氷瀑&流水スノーシュー	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ナガ	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 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
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	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			
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
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	10:00~10:45 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ナガ	10:30~11:45 kaname 春の不調改善ヨガ	第2月曜日に変更となりました	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
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	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 ハタヨガベーシック	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 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ	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	9:00~12:00・13:00~16:00 滝川 【有料】LOVE BIRD DAY	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)
	10:30~11:45 寺下恵理 Let's Dance		13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ		
19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	春分の日	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 【代行】わたなべ・まさ アロマヨガ		
27	28	29	30	31		
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 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	5週目休講	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						

3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。

3月21日春分の日、さあ、みんなで踊りましょう♪

ダンス初心者の大人でも楽しく踊れるプログラムとなっていますので、お気軽にご参加くださいませ。

※木曜日の19:30~全プログラムハタヨガベーシックとなりました。

※メンズ2回会員さま参加プログラム

※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