

# LIFE IN BIHORO 2023年5月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
5週目振替休講	7:00~8:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin温水ため池	5週目振替休講 建国記念日	10:30~13:00 南出可奈子 【有料】SAKURA YOGA	10:30~11:45 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
	5週目振替休講		みどりの日	こどもの日		
8	9	10	11	12	13	14
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 waka 【オンライン】身体ケアヨガ	休 講
13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	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		
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 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot		
15	16	17	18	19	20	21
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	7:30~9:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin和琴半島	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 kaname 春の不調改善ヨガ		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
	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 飯田かおり マットピラティス	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	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		
22	23	24	25	26	27	28
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	8:30~12:00 滝川朗正 【有料】藻琴山トレッキングツアー	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	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)
	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ		13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ			
19:30~20:45 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	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		
29	30	31				
10:30~11:45 川瀬真理 じっくり・のんびり基本のヨガ	7:00~8:30 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 YURIKO はじめてのアシュタंगा				
	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 飯田かおり マットピラティス	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット				

### 5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。  
 5月4日みどりの日 満開の桜をみながら、スタジオを飛び出しお外ヨガを開催いたします。  
 お外ならではの自然を感じながらヨガで更にリラックスしましょう！ヨガが終わったあとは、参加者のみなさんでお弁当を食べながらお花見をしましょう♪※悪天候時はスタジオにて開催致します。  
 ※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  
 メール: info@lifeinbihoro.com