

LIFE IN BIHORO 2023年9月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					10:00~10:45 【BEACHTOWNオンライン】	11:30~12:15 【BEACHTOWNオンライン】
				19:30~20:45 IKUMI アロマヨガ		
4	5	6	7	8	9	10
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	10:30~11:45 kaname 秋の不調改善ヨガ	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【代行】寺下恵理 骨盤整えヨガ
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	5週目振替休講		
11	12	13	14	15	16	17
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 佐々木愛美 リフレッシュヨガ		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		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		
18	19	20	21	22	23	24
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	10:30~11:45 kaname 秋の不調改善ヨガ	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】	10:30~12:00 Kaname 【有料】アロマヨガトレ &有機野菜酵素ジュース付
敬老の日					秋分の日	
	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 アロマヨガ		
25	26	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	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 佐々木愛美 ゆるフローヨガ		5週目振替休講	
	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【代行】飯田かおり ハタヨガベーシック	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 IKUMI カラダResizeアタマReboot		

9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。
 9月24日日曜日はアロマヨガ&筋トレ&一戸農場さんの甘くて美味しい有機人参を使った酵素ジュースで心も身体もスッキリ
 皆様のご参加お待ちしております。
 ※メンズ月2回会員さま参加プログラム 9月28日木曜のハタヨガは水曜日に変更となっています。
 ※アウトドア、オンライン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



<http://lifeinbihoro.com>



予約サイト