

LIFE IN BIHORO 2024年6月ヨガスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 YURIKO はじめてのアシュタンガ | 10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ® 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 | 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 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス | 10:00~10:45 【代行】Hiroe 【オンライン】身体ケアヨガ 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ | 10:30~11:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック 11:00~13:30 滝川朗正 【有料】カヌーde ランチ in 屈斜路湖 11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー |
| | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 7:00~8:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin女満別湖 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow 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 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット 21:00~21:30 Aki 【オンライン】Bedside Yoga | 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 | 10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA | 10:00~10:45 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ 10:30~11:45 飯田かおり マットピラティス | 11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー |
| | | | | | | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21(国際ヨガDAY) | 22 | 23 |
| 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 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット | 7:00~8:30 滝川朗正 【有料】カヌーde BW in チミケップ湖 10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ® 19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック | 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 寺下恵理 心の集中力を高めるマインドフルヨガ 19:30~20:45 IKUMI 心と身体をつなぐ癒し香りヨガ | 10:00~10:45 waka 【オンライン】身体ケアヨガ 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ | 10:30~11:45 南出可奈子 ヨガフィット(基礎編) 11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー |
| | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga | 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 YURIKO はじめてのアシュタンガ 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット | 10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ 13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ 19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック | 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 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ | 5週目休講 | 5週目休講 |

6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。
 6月21日国際ヨガDAYは特別プログラムをご用意しておりますので、みなさまのご参加お待ちしております。
 ・10:30~寺下恵理インストラクター 心の集中力を高めるマインドフルヨガ
 ・19:30~IKUMIインストラクター 心と身体をつなぐ癒しの香りヨガ
 ※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