

LIFE IN BIHORO 2024年8月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ®	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】	10:00~10:45 Hiroe 【オンライン】 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】
			19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ		
5	6	7	8	9	10	11 山の日
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】 13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	10:30~11:45【代行】わたなべ・まさ Morning Yoga	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ 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】 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 waka 【オンライン】 10:30~11:45 飯田かおり マットピラティス	休 講 11:30~12:15 Natalie 【オンライン】
12	13	14	15	16	17	18
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】 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 kaname 季節に寄り添うセルフケア & yoga	5週目振替休講	5週目振替休講	10:00~10:45 waka 【オンライン】	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】
19	20	21	22	23	24	25
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】 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	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 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	10:00~10:45 waka 【オンライン】 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】
26	27	28	29	30	31	
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】 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	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ 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】 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 waka 【オンライン】	

8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。
 8月14日Kanameインストラクターによる特別プログラム『季節に寄り添うセルフケア & yoga』を開催いたします。
 先月より夏のアウトドアプログラムにSUPが追加されました。北海道の短い夏をお楽しみください!!
 ヨガプログラム、アウトドアプログラムともに皆様のご参加おまちしております。
 ※メンズ2回会員さま参加プログラム
 ※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