

LIFE IN BIHORO 2024年9月ヨガスケジュール

LIFE IN BIHORO 2024年9月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
						1 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
2	3	4	5	6	7	8
10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ®	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	10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 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	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 ゆるゆるヨガ	5週目振替休講 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
9	10	11	12	13	14	15
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 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	7:00~8:30 滝川朗正 【有料】温水ため池バードウォッチング 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 waka [オンライン]身体ケアヨガ 10:30~11:45 飯田かおり マットピラティス 13:00~15:00 滝川朗正 【有料】屈斜路湖カヌー	
16	17	18	19	20	21	22
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 敬老の日	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 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 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	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 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
23	24	25	26	27	28	29
5週目振替休講	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	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 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	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 ハタヨガベーシック 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
30	9月のお知らせ					
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	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8.23日は5週目振替休講となりますので、お間違えのないようお願い申し上げます。 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待ちしております。 ※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   http://lifeinbihoro.com 予約サイト