

# LIFE IN BIHORO 2024年5月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		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	5週目振替休講	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
				憲法記念日	みどりの日	こどもの日
		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		振替休講	
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	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ンガ	8:30~11:00 滝川朗正 【有料】カヌーin屈斜路湖和琴半島	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ	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 ハタヨガベーシック
13:00~15:30 滝川朗正 【有料】カヌーin屈斜路湖和琴半島	10:00~10:45 Ai 【オンライン】リンパヨガ	19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	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】ピラティスwithナタリー
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	21:00~21:30 Aki 【オンライン】Bedside Yoga	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI アロマ香るDiet Pilates		
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	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	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	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ	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 Ai 【オンライン】リンパヨガ				10:30~11:45 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 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ		
20	21	22	23	24	25	26
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	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ	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)
			13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ	10:30~11:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	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】ピラティスwithナタリー
	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 アロマ香るDiet Pilates		
27	28	29	30	31		
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	7:00~8:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin呼人半島	5週目休講	5週目休講	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ		
	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			19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA		

### 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月より広岡綾インストラクターが金曜日(月1回)夜のプログラムに加わります。  
みなさま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