



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 ヨガフィット	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 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
10	11	12	13	14	15	16
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	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	21(国際ヨガDAY) 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 特別レッスン 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 特別レッスン
 ・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
 ※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