

LIFE IN BIHORO 2024年10月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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	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	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー
7	8	9	10	11	12	13
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 21:00~21:30 Aki 【オンライン】Bedside Yoga	10:30~11:45 佐々木愛美 朝のリラックスヨガ 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	10:00~10:45 Natalie 【オンライン】ピラティスをする前に 14:00~16:00 Kaname 中医学講座～誕生月から学ぶ五行～ 16:30~18:30 片岡まり子 体と心に優しいオールレベルハタヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー 13:00~15:00 石原邦彦 おいしい珈琲のいれ方 15:15~16:45 かおり&可奈子 冬の冷えに負けないカラダ作り 17:00~18:30 ルミ&愛美 クリスタルボウル×ヒーリングヨガ
14	15	16	17	18	19	20
10:30~11:00 DKイントラ スケボーチャレンジ会 11:15~11:45 DKイントラ スケボーチャレンジ会 スポーツの日	9:00~12:00 滝川朗正 【有料】藻琴山トレッキング ～紅葉見に行きましょう！～ 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 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 栗栖ひろこ 【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 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
21	22	23	24	25	26	27
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 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 栗栖ひろこ 【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	7:30~9:00 滝川朗正 【有料】カヌーBW in チミケップ湖 9:30~11:30 滝川朗正 【有料】紅葉カヌー in チミケップ湖 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
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】BW in 温水ため池 19:30~20:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	5週目休講	5週目休講			

10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。
 10月12、13日はその道のスペシャリストから学べるLIFE IN BIHORO 2days of Healingを開催いたします。
 1プログラムずつのお申込みも可能ですが、大変お得な1DAY/2DAYパックもご用意いたしましたので、
 毎日頑張るご自身へのご褒美タイムに！皆様のご参加を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