

# LIFE IN BIHORO 2024年11月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				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 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
4	5	6	7	8	9	10
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【代行】わたなべ・まさ 太陽礼拝 Part1 11:00~13:00 滝川朗正 【有料】カヌーdeランチ♪in屈斜路湖 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*	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		10:30~11:45 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
11	12	13	14	15	16	17
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【代行】わたなべ・まさ 太陽礼拝 Part2 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	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 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
18	19	20	21	22	23	24
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	8:00~9:30 滝川朗正 【有料】BW in 屈斜路カルデラトレイル 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【代行】わたなべ・まさ 太陽礼拝 Part3 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*	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	休講 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
25	26	27	28	29	30	
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	7:30~9:00 滝川朗正 【有料】BW in みどりの村 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【代行】わたなべ・まさ 太陽礼拝 Part4 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 5週目休講	10:00~10:45 Hiroe [オンライン]コンディショニングヨガ 5週目休講	

### 11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。  
 水曜日プログラムは代行わたなべ・まさインストラクターによる太陽礼拝  
 太陽礼拝のアサナにはそれぞれに意味があり、それを知った上でしっかり丁寧にこなして行きます。  
 4週全てで108回になるよう行います。少し早いですが、今年の厄を払いましょう!! 皆さんの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