

# LIFE IN BIHORO 2024年12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 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 19:30~20:45 飯田かおり マットピラティス	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® 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	9:00~11:00 滝川朗正 【有料】登らないトレッキングin呼人半島 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 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
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 朝のリラックスヨガ 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 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
16	17	18	19	20	21	22
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 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® 13:30~15:30 滝川朗正 【有料】ボドゲで愛らしい島に触れよう! 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 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
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	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	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	
30	31	12月お知らせ		<p>【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</p>   <p>http://lifeinbihoro.com 予約サイト</p>		
5週目休講	5週目休講	<p>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。 日毎に寒くなりますが、ヨガやピラティスで身体も心も あたためましょう！</p> <p>※メンズ2回会員さま参加プログラム</p>				

