

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] |
| 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] 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 | 10:00~10:45 Tsugumi [オンライン] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス | 10:00~10:45 [オンライン] | 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] |
| 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] 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 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] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス | 10:00~10:45 [オンライン] 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] |
| 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] 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® 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] 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA | 10:00~10:45 [オンライン] | 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] 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] 19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ | 10:00~10:45 [オンライン] 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] |
| 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！ ※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。 ※メンズ2回会員さま参加プログラム</p> | | | | |

