

# LIFE IN BIHORO 2024年4月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	2 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	3 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	4 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	5 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Diet Pilates	6 10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ  休 講	7 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
8 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	9 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 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	11 10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ 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	12 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 ヒーリングヨガ 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るDiet Pilates	13 10:00~10:45 Hiroe [オンライン]コンディショニングヨガ	14 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
15 10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	16 7:00~8:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin温水ため池 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	17 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	18 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	19 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&瞑想	20 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	21 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
22 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	23 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	24 10:30~11:45 【代行】わたなべ・まさ ヨガ&ピラティス 19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	25 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	26 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 ヒーリングヨガ 19:30~20:45 佐々木愛美 おやすみヨガ	27 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	28 休 講 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
29 10:30~13:00 寺下恵理 【有料】SAKURA YOGA  昭和の日	30 7:00~8:30 滝川朗正 【有料】バードウォッチングin温水ため池  5週目振替休講					

### 4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。  
 4月よりプログラム変更がございます。  
 それに伴い新しく塩田かよインストラクターが金曜(月1回)夜のプログラムに加わります。  
 みなさまのご参加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**  
**※4月よりオンラインプログラムが増えました!**

【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