

# LIFE IN BIHORO 2024年7月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 Morning Yoga	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	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
8	9	10	11	12	13	14
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【代行】わたなべ・まさ ストレッチヨガ	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	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 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 海の日	16	17	18	19	20	21
10:30~12:00 佐々木 愛美 beach clean & 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® 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 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	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
22	23	24	25	26	27	28
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	8:30~10:30 滝川朗正 【有料】屈斜路湖カヌー 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 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 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	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
29	30	31				
5週目休講	9:00~11:30 滝川朗正 【有料】屈斜路湖SUP 5週目休講	5週目休講				

## 7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。  
 ・7月15日(月・祝)10:30~12:00 Beach clean & yoga 佐々木愛美インストラクター  
 ビーチのごみ拾いをしてから綺麗になった砂浜でヨガを行います。ヨガ終わりにはマ・シマシマさんの美味しいドリンク付きです。  
 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

【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