

LIFE IN BIHORO 2024年8月ヨガスケジュール

LIFE IN BIHORO 2024年8月ヨガスケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			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 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー
			19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	
5	6	7	8	9	10	11 山の日
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	10:30~11:45【代行】わたなべ・まさ Morning Yoga	10:30~11:45 佐々木愛美 リフレッシュヨガ	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 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ	休 講
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	13:30~15:30 滝川朗正 【有料】屈斜路湖SUP	13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ		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
		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス		
12	13	14	15	16	17	18
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	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	13:30~15:30 滝川朗正 【有料】屈斜路湖SUP	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】きれいになるフローヨガ		11:30~12:15 Natalie 【オンライン】ピラティスwithナタリー
	20:00~21:00 栗栖ひろこ 【オンライン】リラックスandメディテーション	10:00~11:15 栗栖ひろこ 【オンライン】ナチュラルフロー	5週目振替休講	5週目振替休講		
	19:30~20:45 寺下恵理 ヒーリングヨガ	19:30~20:45 kaname 季節に寄り添うセルフケア&yoga				
19	20	21	22	23	24	25
6:00~7:30 滝川朗正 【有料】網走川SUP	6:00~7:30 滝川朗正 【有料】みどりの村パードウォッチング	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	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 南出可奈子 ヨガフィット（基礎編）
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 南出可奈子 ヨガフィット	13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ		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
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ	21:00~21:30 Aki 【オンライン】Bedside Yoga	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		
26	27	28	29	30	31	
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	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタंगा	10:30~11:45 佐々木愛美 ゆるフローヨガ		10:00~10:45 waka 【オンライン】身体ケアヨガ	
	13:00~14:15 寺下恵理 カラダ調整ヨガ					
		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス		

8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。
 8月14日Kanameインストラクターによる特別プログラム『季節に寄り添うセルフケア&yoga』を開催いたします。
 先月より夏のアウトドアプログラムにSUPが追加されました。北海道の短い夏をお楽しみください!!
 ヨガプログラム、アウトドアプログラムともに皆様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