

# LIFE IN BIHORO 2025年5月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			5週目振替休講	5週目振替休講	10:00~10:45 waka【代行】 [オンライン]身体ケアヨガ  5週目振替休講  憲法記念日	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー  みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 13:00~15:00 滝川朗正【有料】 屈斜路湖お花見カヌー  こどもの日	10:00~10:45 Ai [オンライン]リンパヨガ 10:30~11:45 南出 可奈子 【有料】耳ほぐしde春うらら~	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 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	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	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー 10:30~11:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック
12	13	14	15	16	17	18
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ	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 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ  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 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
19	20	21	22	23	24	25
7:30~9:00 滝川朗正【有料】 BW in みどりの村 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 佐々木 愛美 ゆるフローヨガ 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	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 waka [オンライン]身体ケアヨガ	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
26	27	28	29	30	31	
7:30~9:00 滝川朗正【有料】 BW in 温水ため池 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga 19:30~20:45 飯田 かおり やってみよう!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 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ  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	10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	

### 5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月特別プログラム 皆様のご参加お待ちしております。  
 ・6日 耳ほぐしde春うらら~ 耳をほぐしたり、温めたり、ツボを押したりすることで、全身の巡りを高めてエネルギーを補っていきましょう！  
 当日は、椅子に座った簡単な体操を行い、耳ツボシールをご自身で貼って頂きます！  
 ※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