

LIFE IN BIHORO 2025年10月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	10:30~11:45 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン] 19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
6	7	8	9	10	11	12
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン] 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 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 16:30~18:30 片岡まりこ【有料】 片岡まりこ北海道WS ～美幌・美脚WS～	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン] 10:30~11:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック
13	14	15	16	17	18	19
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ スポーツの日	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン] 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 太陽礼拝 part1 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 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
20	21	22	23	24	25	26
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン] 19:30~20:45 寺下 恵理 ヒーリングヨガ	10:30~11:45【代行】わたなべ・まさ 太陽礼拝 part2 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 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン] 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	10:00~10:45 [会員限定オンライン]	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン] 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
27	28	29	30	31		
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 [会員限定オンライン] 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ	5週目振替休講	5週目振替休講	5週目振替休講		

10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。
 10月11日(土) 16:30~18:30 片岡まりこ北海道WS~美幌WS~ 今年もまた『まりこさん』が北海道に帰ってきます。
 インドで修行してきたまりこさんのパワーを是非実感しにきてください。
 今年は美脚WS!!とても魅力的な内容となっておりますので、ぜひ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