	ıl.	-12		5年 11月ヨガス		
月	火	水	木	金	<u>±</u>	日
					10:00~10:45	11:30~12:15 Natalie
					10:00~10:45   [会員限定オンライン]	11:30~12:15   Natalle   [会員限定オンライン]
3	4	5	6	7	8	9
0:30~11:45 飯田 かおり	10:00~10:45 Ai	10:30~11:45 わたなべ・まさ	10:30~11:45 塩田 かよ	10:00~10:45 Tsugumi	10:00~10:45	11:30~12:15 Natalie
ってみよう!ローラーピラティス	[会員限定オンライン]	朝のフローヨガでエネルギーチャージ	すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ	[会員限定オンライン]	[会員限定オンライン]	[会員限定オンライン]
文化の日	13:00~14:15 寺下 恵理		13:30~14:30 南出 可奈子			10:30~11:45 南出 可奈子
×1000 E	カラダ調整ヨガ		【CLUB】ゆるケアフィットヨガ			ハタヨガベーシック
		19:30~20:45 南出 可奈子	19:30~20:45 南出 可奈子	19:30~20:45 塩田 かよ		
10	11	ヨガフィット	ハタヨガベーシック 13	夜のゆったりヨガ 14	15	16
10 0:30~11:45 わたなべ・まさ	11 10:00~10:45 Ai	12	10:30~11:45 佐々木 愛美	14 10:00~10:45 Tsugumi	15 10:00~10:45	16 11:30~12:15 Natalie
朝のゆったりヨガ	10.00~10.45 A1   (会員限定オンライン]		10.30~11.45 佐々木 愛美 朝のリラックスヨガ	10.00~10.45 Tsuguiii [会員限定オンライン]	10.00~10.45   会員限定オンライン]	11:30~12:15 Natalle   [会員限定オンライン]
和のゆうたりコカ	13:00~14:15 寺下 恵理		初のナラファハコガ		10:30~11:45 飯田かおり	
	カラダ調整ヨガ				ゆるゆるヨガ	
	73 7 7 III III II II	19:30~20:45 南出 可奈子	19:30~20:45 塩田 かよ	19:30~20:45 IKUMI	., 0., 0.,	
		ヨガフィット	夜の休息ヨガ	アロマ香るダイエットピラティス		
17	18	19	20	21	22	23
0:30~11:45 塩田 かよ	10:00~10:45 Ai	10:30~11:45 わたなべ・まさ		10:00~10:45 Tsugumi	10:00~10:45	11:30~12:15 Natalie
すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ	[会員限定オンライン]	朝のヨガ&ピラティス		[会員限定オンライン]	[会員限定オンライン]	[会員限定オンライン]
			13:30~14:30 南出 可奈子			10:30~12:00 可奈子&タッコ
			【CLUB】 ゆるケアフィットヨガ			ヨガ&テントサウナ
	19:30~20:45 寺下 恵理 ヒーリングヨガ	19:30~20:45 南出 可奈子	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		11:10~13:30 可奈子&タッー ヨガ&テントサウナ
24	25	ヨガフィット 26	77 27	プロマ音のダイエットにファイス	29	30
0:30~11:45 わたなべ・まさ	10:00~10:45 Ai	20	10:30~11:45 佐々木 愛美	10:00~10:45 Tsugumi	10:30~11:45 飯田かおり	30
ベーシックYOGA	[会員限定オンライン]		ゆるフローヨガ	「会員限定オンライン」	ゆるゆるヨガ	
	13:00~14:15 寺下 恵理				.,, 0.,, 0,,,,	
振替休日	カラダ調整ヨガ					
		19:30~20:45 南出 可奈子	19:30~20:45 塩田 かよ	19:30~20:45 広岡 綾		
		ヨガフィット	夜の休息ヨガ	Slow Mellow Flow YOGA		

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。11月23日(日) ヨガ&テントサウナ 心と体をととのえる特別なひととき。ヨガでスッキリ、サウナでじんわり温まり外気浴で深呼吸。 最後にかけ流し温泉でととのう最高の時間! 心お楽しみタイムには、ほくほく焼き芋&とろ~り焼きマシュマロもご用意!秋ならではのご褒美を味わいながら、身も心もぽかぽかに。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 ※アウトドア、会員限定オンラインプログラム公開は月末までお待ち下さい。

【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