

# LIFE IN BIHORO 2025年 11月ヨガスケジュール

| 月                                      | 火                             | 水                                        | 木                                      | 金                                         | 土                           | 日                                  |
|----------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
|                                        |                               |                                          |                                        |                                           | 1                           | 2                                  |
|                                        |                               |                                          |                                        |                                           | 10:00~10:45<br>[会員限定オンライン]  | 11:30~12:15 Natalie<br>[会員限定オンライン] |
|                                        |                               |                                          |                                        |                                           |                             |                                    |
|                                        |                               |                                          |                                        |                                           |                             |                                    |
| 3                                      | 4                             | 5                                        | 6                                      | 7                                         | 8                           | 9                                  |
| 10:30~11:45 飯田 かおり<br>やってみよう！ローラーピラティス | 10:00~10:45 Ai<br>[会員限定オンライン] | 10:30~11:45 わたなべ・まさ<br>朝のフローヨガでエネルギーチャージ | 10:30~11:45 塩田 かよ<br>すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ    | 10:00~10:45 Tsugumi<br>[会員限定オンライン]        | 10:00~10:45<br>[会員限定オンライン]  | 11:30~12:15 Natalie<br>[会員限定オンライン] |
| 文化の日                                   | 13:00~14:15 寺下 恵理<br>カラダ調整ヨガ  |                                          | 13:30~14:30 南出 可奈子<br>【CLUB】ゆるケアフィットヨガ |                                           |                             | 10:30~11:45 南出 可奈子<br>ハタヨガベーシック    |
|                                        |                               | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ヨガフィット             | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ハタヨガベーシック        | 19:30~20:45 塩田 かよ<br>夜のゆったりヨガ             |                             |                                    |
| 10                                     | 11                            | 12                                       | 13                                     | 14                                        | 15                          | 16                                 |
| 10:30~11:45 わたなべ・まさ<br>朝のゆったりヨガ        | 10:00~10:45 Ai<br>[会員限定オンライン] |                                          | 10:30~11:45 佐々木 愛美<br>朝のリラックスヨガ        | 10:00~10:45 Tsugumi<br>[会員限定オンライン]        | 10:00~10:45<br>[会員限定オンライン]  | 11:30~12:15 Natalie<br>[会員限定オンライン] |
|                                        | 13:00~14:15 寺下 恵理<br>カラダ調整ヨガ  |                                          |                                        |                                           | 10:30~11:45 飯田かおり<br>ゆるゆるヨガ |                                    |
|                                        |                               | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ヨガフィット             | 19:30~20:45 塩田 かよ<br>夜の休息ヨガ            | 19:30~20:45 IKUMI<br>アロマ香るダイエットピラティス      |                             |                                    |
| 17                                     | 18                            | 19                                       | 20                                     | 21                                        | 22                          | 23                                 |
| 10:30~11:45 塩田 かよ<br>すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ    | 10:00~10:45 Ai<br>[会員限定オンライン] | 10:30~11:45 わたなべ・まさ<br>朝のヨガ&ピラティス        |                                        | 10:00~10:45 Tsugumi<br>[会員限定オンライン]        | 10:00~10:45<br>[会員限定オンライン]  | 11:30~12:15 Natalie<br>[会員限定オンライン] |
|                                        |                               |                                          | 13:30~14:30 南出 可奈子<br>【CLUB】ゆるケアフィットヨガ |                                           |                             | 10:30~12:00 可奈子&タッキー<br>ヨガ&テントサウナ  |
|                                        | 19:30~20:45 寺下 恵理<br>ヒーリングヨガ  | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ヨガフィット             | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ハタヨガベーシック        | 19:30~20:45 IKUMI<br>アロマ香るダイエットピラティス      |                             | 11:10~13:30 可奈子&タッキー<br>ヨガ&テントサウナ  |
| 24                                     | 25                            | 26                                       | 27                                     | 28                                        | 29                          | 30                                 |
| 10:30~11:45 わたなべ・まさ<br>ベーシックYOGA       | 10:00~10:45 Ai<br>[会員限定オンライン] |                                          | 10:30~11:45 佐々木 愛美<br>ゆるフローヨガ          | 10:00~10:45 Tsugumi<br>[会員限定オンライン]        | 10:30~11:45 飯田かおり<br>ゆるゆるヨガ |                                    |
| 振替休日                                   | 13:00~14:15 寺下 恵理<br>カラダ調整ヨガ  |                                          |                                        |                                           |                             |                                    |
|                                        |                               | 19:30~20:45 南出 可奈子<br>ヨガフィット             | 19:30~20:45 塩田 かよ<br>夜の休息ヨガ            | 19:30~20:45 広岡 綾<br>Slow Mellow Flow YOGA |                             |                                    |

## 11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。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！🍷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