

# LIFE IN BIHORO 2025年12月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
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 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ	休講	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 [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 【代行】栗栖ひろこ [オンライン]ナチュラルフロー
8	9	10	11	12	13	14
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 佐々木 愛美 朝のリラックスヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ ゆるインナーマッスルUP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 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	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
15	16	17	18	19	20	21
10:30~11:45 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ	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 わたなべ・まさ 朝のフローヨガでエネルギーチャージ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	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 [オンライン]きれいになるフローヨガ 休講	10:00~10:45 Hiroe 【オンライン】コンディショニングヨガ 10:30~12:00 Thanks yoga ~special collaboration~ 新月リセットヨガ 佐々木愛美&塩田かよ	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
22	23	24	25	26	27	28
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	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 [オンライン]きれいになるフローヨガ 19:30~21:00 Thanks yoga ~special collaboration~ 年末毒だしピラティスとぐーたらヨガ 広岡綾 & IKUMI	10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ 10:30~12:00 Thanks yoga ~special collaboration~ ゆるっとヨガ&フローヨガ わたなべ・まさ&飯田かおり	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー 10:30~12:00 Thanks yoga ~special collaboration~ Yoga Dance 寺下恵理 & 南出可奈子
29	30	31				
5週目休講	5週目休講	5週目休講				

## 12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。  
 一年の感謝をこめて「2025 Thanks Yoga スペシャルコラボ」を開催します✧  
 心地よい呼吸とともに、1年頑張った身体と心をゆるめて整える特別なヨガ時間。  
 この日だけのインストラクターコラボレッスンで、いつもとは違う学びと気づきを感じてみませんか？  
 それぞれの個性が重なり合う、年末にふさわしい癒しのひとときをお届けします 🌙  
 ※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