

LIFE IN BIHORO 2025年1月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		元旦 5週目休講	5週目休講	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ 5週目休講	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
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 [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 【代行】塩田かよ 優しいすっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ 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 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	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 13:00~14:30 ヨガ&サウナ 14:30~15:30 サウナ 南出可奈子& ピーカン企画 滝川朗正
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 成人の日	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 21:00~21:30 Aki 【オンライン】Bedside Yoga	10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ® 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 10:30~11:45 飯田かおり マットピラティス	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
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 [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 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 南出可奈子 ヨガフィット(基礎編) 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
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 マットピラティス	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 kaname 中医養生ヨガ® 13:30~14:30 南出可奈子 LIFE健康クラブ 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		

1月のお知らせ

今年も残すところ、あとわずかとなりました。日頃よりLIFE IN BIHOROをご利用いただき誠にありがとうございます。
来年も誠心誠意努力し、さらなる向上を目指していく所存ですので、より一層のご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。
寒い日が続きますが、お体ご自愛いただき、どうぞ良いお年をお迎えくださいませ。
新春イベント1月12日(日)ヨガ&テントサウナを開催いたします。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