

# LIFE IN BIHORO 2025年2月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					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 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
3	4	5	6	7	8	9
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	10:30~11:45 kaname 中医養生ヨガ®	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ	10:00~10:45 Hiroe [オンライン]コンディショニングヨガ	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
		19:30~20:45 南出可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 南出可奈子 ハタヨガベーシック	19:30~20:45 塩田 かよ 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 朝のゆったりヨガ	10:00~10:45 Ai [オンライン]リンパヨガ 10:30~11:45 寺下恵理 股関節が硬い人のためのヨガとストレッチ  <b>建国記念日</b>	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 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 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	8:30~10:00 滝川朗正【有料】 シマエナガを探そう!みどりの村パードウォッチング 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
17	18	19	20	21	22	23
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 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 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 南出可奈子 ストレッチーズでハミ肉撃退 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー  <b>天皇誕生日</b>
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 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 佐々木愛美 ゆるフローヨガ 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	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		

### 2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。  
 2月祝日特別プログラム  
 ・2月11日 寺下恵理インストラクターによる股関節が硬い人のためのヨガとストレッチ  
 ・2月23日 南出可奈子インストラクターによるストレッチーズでハミ肉撃退  
 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