

LIFE IN BIHORO 2025年5月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			5週目休講	10:00~10:45 【オンライン】 5週目振替休講	10:00~10:45 【オンライン】 5週目振替休講 憲法記念日	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】 みどりの日
5	6	7	8	9	10	11
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA こどもの日	10:00~10:45 Ai 【オンライン】 10:30~11:45 南出 可奈子 【有料】耳ほぐしde春うらら~	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 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 【オンライン】	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】 10:30~11:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック
12	13	14	15	16	17	18
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】 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 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 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】 19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	10:00~10:45 【オンライン】 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】
19	20	21	22	23	24	25
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】 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 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	10:00~10:45 Tsugumi 【オンライン】 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	10:00~10:45 【オンライン】	11:30~12:15 Natalie 【オンライン】 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
26	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】 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 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ 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	10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	

4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。
 4月特別プログラム 皆様のご参加お待ちしております。
 ・6日 耳ほぐしde春うらら~ 耳をほぐしたり、温めたり、ツボを押したりすることで、全身の巡りを高めてエネルギーを補っていきましょう！
 当日は、椅子に座った簡単な体操を行い、耳ツボシールをご自身で貼って頂きます！
 ※メンズ2回会員さま参加プログラム
 ※アウトドア、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