

# LIFE IN BIHORO 2025年 6月ヨガスケジュール

| 月                                     | 火                                                                                                                                                                                                                   | 水                                 | 木                                      | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 土                                             | 日                                  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------|
|                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               | 1                                  |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               | 11:30~12:15 Natalie<br>[オンライン]     |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                    |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                    |
| 2                                     | 3                                                                                                                                                                                                                   | 4                                 | 5                                      | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7                                             | 8                                  |
| 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 YURIKO<br>はじめてのアシュタンガ | 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] |
|                                       | 13:00~14:15 寺下 恵理<br>カラダ調整ヨガ                                                                                                                                                                                        |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               | 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>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      | 6/2月曜日へ振替                              | 19:30~20:45 IKUMI<br>アロマ香るダイエットピラティス                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                    |
| 9                                     | 10                                                                                                                                                                                                                  | 11                                | 12                                     | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 14                                            | 15                                 |
| 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 YURIKO<br>はじめてのアシュタンガ | 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                                                                                                                                                                                        |                                   | 13:30~14:30 南出 可奈子<br>【CLUB】ゆるケアフィットヨガ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                    |
| 19:30~20:45 飯田 かおり<br>やってみよう!ピラティス    |                                                                                                                                                                                                                     | 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 塩田 かよ<br>アロマを楽しむ月礼拝                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                    |
| 16                                    | 17                                                                                                                                                                                                                  | 18                                | 19                                     | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 21                                            | 22                                 |
| 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 YURIKO<br>はじめてのアシュタンガ | 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] |
|                                       |                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:30~11:45 飯田かおり<br>国際ヨガDAY<br>太陽礼拝から始まるハタヨガ | 10:30~11:45 南出 可奈子<br>ヨガフィット(基礎編)  |
|                                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                    |
| 23                                    | 24                                                                                                                                                                                                                  | 25                                | 26                                     | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 28                                            | 29                                 |
| 10:30~11:45 わたなべ・まさ<br>はじめてのFlow Yoga | 10:00~10:45 Ai<br>[会員限定オンライン]                                                                                                                                                                                       | 10:30~11:45 YURIKO<br>はじめてのアシュタンガ | 10:30~11:45 佐々木 愛美<br>ゆるフローヨガ          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10:00~10:45<br>【オンライン】                        | 5週目休講                              |
|                                       | 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 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 広岡 綾<br>Slow Mellow Flow YOGA                                                                                                                                                                                                                                                                        | 13:00~14:30 寺下恵理<br>【有料】OSIKATU DANCE         |                                    |
| 30                                    | 6月のお知らせ                                                                                                                                                                                                             |                                   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                    |
| 5週目休講                                 | 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。<br>6月21日(土)国際ヨガDAY 飯田かおりインストラクターによる太陽礼拝から始まるハタヨガ<br>6月28日(土)寺下恵理インストラクターによる OSIKATU DANCE ♪<br>みなさまのご参加お待ちしております。<br>※メンズ2回会員さま参加プログラム<br>※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】<br>LIFE IN BIHORO<br>北海道網走郡美幌町瑞治140番地の6<br>【お問い合わせ】<br>TEL:0152-73-1992 FAX:0152-73-6300<br> <br>http://lifeinbihoro.com 予約サイト |                                               |                                    |