

LIFE IN BIHORO 2025年 7月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	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 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 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
7	8	9	10	11	12	13
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 14:00~16:00 滝川朗正【有料】 屈斜路湖和琴半島SUP	10:30~11:45 YURIKO はじめてのアシュタンガ	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 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 19:30~20:45 塩田 かよ アロマを楽しむ月礼拝	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
14	15	16	17	18	19	20
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ハタヨガベーシック	10:00~10:45 Ai [オンライン] リンパヨガ 5週目休講振替	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 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 7月14日へ振替	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 ゆるゆるヨガ	11:30~12:15 【代行】栗栖ひろこ [オンライン]ナチュラルフロー
21	22	23	24	25	26	27
10:30~12:00 佐々木愛美 【有料】Beachclean&yoga 9:00~11:00 滝川朗正【有料】 屈斜路湖和琴半島カヌー	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 14:00~16:00 滝川朗正【有料】 屈斜路湖和琴半島SUP	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 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 19:30~20:45 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	11:30~12:15 【代行】栗栖ひろこ [オンライン]ナチュラルフロー 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
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 やってみよう!ピラティス	19:30~20:45 寺下 恵理 ヒーリングヨガ	5週目休講	5週目休講			

7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。
 7月21日は海の日恒例、佐々木愛美インストラクターによるBeachclean&yogaです
 綺麗になったあたたかい砂浜、太陽の光、波の音に包まれながらのヨガ時間をお楽しみ下さいませ。
 みなさま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