

LIFE IN BIHORO 2025年 8月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれになるフローヨガ	10:00~10:45 [会員限定オンライン]	11:30~12:15 Natalie [オンライン]
					10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	
				19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス		
4	5	6	7	8	9	10
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン]	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	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン]	10:00~10:45 [会員限定オンライン]	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
	13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ		13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ			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 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA		
11	12	13	14	15	16	17
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン]	10:00~12:00 アッキー【有料】 屈斜路湖和琴半島SUP	10:30~11:45 佐々木 愛美 朝のリラックスヨガ	5週目振替休講	5週目休講	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
	13:00~14:15【代行】飯田かおり ローラーピラティス	びほろ星空プロジェクト×LIFE IN BIHORO 19:30~20:45 南出 可奈子 【有料】星空と繋がるYOGA	19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ			
18	19	20	21	22	23	24
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン]	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	10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン]	10:00~10:45 [会員限定オンライン]	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
	13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ		13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ			10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
	19:30~20:45 寺下 恵理 ヒーリングヨガ	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		
25	26	27	28	29	30	31
10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga	10:00~10:45 Ai [会員限定オンライン]	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 ゆるフローヨガ	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれになるフローヨガ	10:30~11:45 飯田かおり ゆるゆるヨガ	
	13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ					
19:30~20:45 飯田 かおり やってみよう!ピラティス		19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス		

8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。
 8月13日は星空プロジェクト×LIFE IN BIHOROの星空と繋がるYOGA
 ヨガスタジオにて星空の映像を見ながらヨ。その後、びほろ星空プロジェクト様による北極星と周極星、夏の大三角、
 天の川の解説。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
 ※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】

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