

LIFE IN BIHORO 2025年 9月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 13:30~15:30 滝川朗正【有料】 屈斜路湖和琴半島SUP	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 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 waka [オンライン]身体ケアヨガ	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
8	9	10	11	12	13	14
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 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 朝のリラックスヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ 夜の休息ヨガ	7:00~8:30 滝川朗正【有料】 BW in 温水ため池 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	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 ハタヨガベーシック
15 敬老の日	16	17	18	19	20	21
10:30~11:45 わたなべ・まさ ベーシックYOGA 敬老の日	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	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 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	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
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
5週目振替休講	10:00~10:45 Ai [オンライン] リンパヨガ 10:30~12:30 【有料】 糀カフェ奏×LIFE IN BIHORO カラダ喜美奏♡糀LIFE ～いちのへやさん有機人参ジュース～	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 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 10:30~11:45 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編)
29	30					
10:30~11:45【代行】塩田 かよ ゆるインナーマッスルUPヨガ 19:30~20:45【代行】佐々木愛美 ゆるフローヨガ	13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ					

9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。
 9月23日秋分の日 糀カフェ奏×LIFE IN BIHORO カラダ喜美奏♡糀LIFE～いちのへやさん有機人参～
 ワークショップを開催いたします。ワークショップ後には糀カフェ奏スイーツといちのへやさん有機人参ジュースで
 カフェタイムをご堪能下さい。
 ※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