

LIFE IN BIHORO 2026年 1月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
			1 元旦 5週目休講	2 10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ	3 5週目休講	4 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー	
5	6 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	10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のフローヨガでエネルギーチャージ	8 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	9 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 純 Slow Mellow Flow YOGA	10 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	
12 祝・成人の日	13 10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ	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	14 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	15 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	16 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	17 10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ 10:30~11:45 おおのかよこ 陰陽ヨガ 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー	
19	20 7:00~8:30 滝川朗正【有料】 シマエナガを探そう！BW in みどりの村 10:30~11:45 塩田 かよ すっきり朝ヨガ&ヨガニードラ	20 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	21 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのピラティス	22 10:30~11:45 佐々木 愛美 ゆるフローヨガ 19:30~20:45 塩田 かよ ゆるインナーマッスルUPヨガ	23 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	24 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 南出 可奈子 ヨガフィット(基礎編) 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー	
26	27 10:30~11:45 わたなべ・まさ はじめてのFlow Yoga 19:30~20:45 IKUMI やってみよう！ピラティス	27 10:00~10:45 Ai [オンライン] リンパヨガ 13:00~14:15 【代行】大浦純子 カラダ調整ヨガ	28 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	29 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	30 8:30~12:00 滝川朗正【有料】 藻琴山スノーシューツアー 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	31 10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ 冬季間休講 11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー	
1月のお知らせ				<p>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。 今年もヨガを通して、皆さまと穏やかな時間を共有できることに心から感謝いたします。 新しい一年が、皆さまにとって健やかで温かなヨガ時間となりますように。 新年もどうぞよろしくお願ひいたします。</p> <p>※メンズ2回会員さま参加プログラム</p>			<p>【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</p>



予約サイト