

# LIFE IN BIHORO 2026年 1月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			元旦 5週目休講	10:00~10:45 Tsugumi [オンライン]きれいになるフローヨガ 5週目休講	5週目休講	11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
5	6	7	8	9	10	11
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 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	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 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	13	14	15	16	17	18
10:30~11:45 わたなべ・まさ 朝のゆったりヨガ 祝・成人の日	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	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 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 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 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 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	21	22	23	24	25
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	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 わたなべ・まさ はじめてのピラティス 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 ゆるインナーマッスルUP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 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	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)
26	27	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 IKUMI やってみよう！ピラティス	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	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	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	10:00~10:45 waka [オンライン]身体ケアヨガ 冬季間休講	

## 1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。  
今年もヨガを通して、皆さまと穏やかな時間を共有できた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いいたします。  
※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