

LIFE IN BIHORO 2026年2月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
						11:30~12:15 Natalie [オンライン]ピラティスwithナタリー
2	3	4	5	6	7	8
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 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 【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
9	10	11	12	13	14	15
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 佐々木 愛美 ハッピーエイジングヨガ 建国記念の日	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
16	17	18	19	20	21	22
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 のんびりゆったりフローヨガ 19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	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 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 ヨガフィット(基礎編)
23	24	25	26	27	28	
10:30~11:45 わたなべ・まさ 春を迎えたとのえヨガ 天皇誕生日 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 大浦 純子 巡りのリセットヨガ	19:30~20:45 南出 可奈子 ヨガフィット	10:30~11:45 佐々木 愛美 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 冬季間休講	

2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。
 2月より火曜日(1回)13:00~14:15新しく加わります大浦純子インストラクターの巡りのリセットヨガとなります。
 2月11日建国記念の日は愛美インストラクターによる楽しみながら素敵に歳を重ねていくハッピーエイジングヨガ
 2月23日天皇誕生日はまさインストラクターによる冬の間にたまった緊張や重さを手放す春を迎えたとのえヨガ
 祝日イベント2本立! 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