

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	5週目休講	5週目休講	
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 [会員限定オンライン] 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		10:00~10:45 [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] 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		
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 [会員限定オンライン] 13:00~14:15 寺下 恵理 カラダ調整ヨガ		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 [会員限定オンライン] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 10:30~11:45 おおのかよこ 陰陽ヨガ	11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
19	20	21	22	23	24	25
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 [会員限定オンライン] 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 [会員限定オンライン] 19:30~20:45 塩田 かよ 夜のゆったりヨガ	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] 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 [会員限定オンライン] 13:00~14:15 【代行】大浦純子 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 [会員限定オンライン] 19:30~20:45 IKUMI アロマ香るダイエットピラティス	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 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
※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