

LIFE IN BIHORO 2026年3月ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1
						11:30~12:15 Natalie [会員限定オンライン]
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 [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 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 [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]	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
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 [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 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]
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 [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 佐々木 愛美 ゆるフローヨガ 13:30~14:30 南出 可奈子 【CLUB】ゆるケアフィットヨガ 19:30~20:45 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] 10:30~11:45 塩田 かよ 広がる・巡る・優しいヨガ 春分の日	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)
23	24	25	26	27	28	29
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 大浦 純子 巡りのリセットヨガ	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		10:00~10:45 Tsugumi [会員限定オンライン] 19:30~20:45 広岡 綾 Slow Mellow Flow YOGA	10:00~10:45 [会員限定オンライン] 冬季間休講	
30	31	3月のお知らせ				29
5週目休講	5週目休講	<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。</p> <p>3月20日春分の日には昼と夜の長さが同じになる特別な日。</p> <p>自然界の一部である私達にとっても心と体の調和を見直す良いタイミング かよインストラクターによる広がる・巡る・優しいヨガ。</p> <p>ポーズも呼吸も、優しくのびのびと。羽を広げて春の始まりを楽しみましょう</p> <p>※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。</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</p>   <p>http://lifeinbihoro.com 予約サイト</p>