

# INFORMATION

## 10月の土曜日クラスについて

| 日付        | 時間          | レッスン名           | 担当インストラクター |
|-----------|-------------|-----------------|------------|
| 10月4日(土)  | 13:30~14:30 | bion ストレッチ&リセット | Nozomi     |
|           | 15:00~16:00 | bion YOGAリンパ    | MIKI       |
| 10月11日(土) | 13:30~14:30 | bion ストレッチ&リセット | Nozomi     |
|           | 15:00~16:00 | bion YOGAリラックス  | KAZUMI     |
| 10月18日(土) | 13:30~14:30 | 優しいけどしっかり効かせるヨガ | OTANI      |
|           | 15:00~16:00 | リラックスヨガ         |            |
| 10月25日(土) | 13:30~14:30 | bion ストレッチ&リセット | Kiyo       |
|           | 15:00~16:00 | bion YOGAリンパ    |            |