



2026.03.20 FRI

10:30-	bion PILATESベーシック
11:30	森井 ゆうこ
12:00-	bion 入門PILATES
13:00	森井 ゆうこ
13:30-	骨盤底筋を鍛えるYOGA
14:30	廣重 まり
15:00-	bion やさしいYOGA
16:00	野上 ゆきこ
16:40-	エネルギー充電YOGA
17:40	山村 みちる