

サ タ デ エ イ ス

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- エネルギーチャージYOGA

17:40 山村 みちる