

# SCHEDULE

29 APRIL

2026

10:30-  
11:30

ストレッチポールエクササイズ

前田 ひろみ

12:00-  
13:00

KaQiLa

三好 りさ

13:30-  
14:30

PILATESベーシック

森井 ゆうこ

15:00-  
16:00

女性ホルモン活性化YOGA

山村 みちる

16:30-  
17:30

bion YOGAフロー

山村 みちる

ホットヨガ  
スタジオ

美温  
Bion