

LESSON SCHEDULE

13TH OCT 2025

**11:00-
12:00**

bion de ダイエット

担当：松本 みちえ

**12:30-
13:30**

**bion ストレッチ &
リセット**

担当：松本 みちえ

**14:00-
15:00**

**bion PILATES
ベーシック**

担当：吉羽 ちかこ

**15:30-
16:30**

**bion YOGA
ベーシック**

担当：吉羽 ちかこ