

1月



## Variation class

**(土) 12:30 ~ 13:30**

1/4

ストレッチ&リセット  
MARIE

1/11

YOGAベーシック  
MARIKO

1/18

肩こり首こりスツキリヨガ  
Machiko

1/25

YOGAベーシック  
MARIKO

**(水)**

**14:15 ~ 15:15**

**MAKI**

1/8

bion de ダイエット

1/15

ストレッチ&ビューティ

1/22

bion de ダイエット

1/29

ストレッチ&ビューティ