

1/4

2026 SCHEDULE

10:30-11:30

bion 開運YOGA

山村 みちる

12:00-13:00

bion YOGA美腸

山村 みちる

13:30-14:30

bion やさしいダイエット2026

西山 あさこ

15:00-16:00

bion 初春ストレッチ&リセット

西山 あさこ

16:30-17:30

自律神経調整YOGA

宮澤 りょうこ

新年を美温de整えましょう♪