



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 STUDIO ROOTS ONE	1	2	3	4	5	6
	10:30 陰ヨガ akiko ★☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★☆☆	ピラティス お休み	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★
	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
			15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	13:00 ベーシックヨガ emi ★
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	15:30 陰陽ヨガ NEW etsuko ★	15:30 リセットヨガ akari ★☆☆	15:30 ピラティス emi ★☆☆
7	8	9	10	11	12	13
10:30 ハタフローヨガ saori ★☆	10:30 陰ヨガ akiko ★☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★☆☆	代行	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
リラクspfローヨガ お休み	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★☆☆	10:30 ピラティス emi ★☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:00 ベーシックヨガ manami ★
15:30 骨盤調整ヨガ asako ★☆☆		15:30 季節のヨガ yuko ★	13:30 メンテナンスヨガ oku ★☆	13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	15:30 ピラティス emi ★☆☆
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 陰陽ヨガ NEW etsuko ★	19:30 リセットヨガ akari ★☆☆	17:30 ヒーリングハタ saori ★
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		
14	15	16	17	18	19	20
10:30 ハタフローヨガ saori ★☆	10:30 陰ヨガ akiko ★☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★☆☆	ピラティス お休み	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ★
13:00 リラクspfロー×AROMA mayuko ★	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
15:30 骨盤調整ヨガ asako ★☆☆		15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★☆☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	13:00 ベーシックヨガ emi ★
		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	15:30 陰陽ヨガ NEW etsuko ★	19:30 リセットヨガ akari ★☆☆	15:30 ピラティス emi ★☆☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		17:30 ヒーリングハタ saori ★
21	22	23	24	25	26	27
新月			代行	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
10:30 ハタフローヨガ saori ★☆	10:30 陰ヨガ akiko ★☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★☆☆	10:30 ピラティス emi ★☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:00 ベーシックヨガ manami ★
代行	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ★☆	13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki チケット4回分で利用	15:30 ピラティス emi ★☆☆
13:00 リラクspfロー ヨガ saori ★		15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 陰陽ヨガ NEW etsuko ★	19:30 リセットヨガ akari ★☆☆	17:30 ヒーリングハタ emi ★
15:30 骨盤調整ヨガ asako ★☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆☆☆		
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★			
28	29	30	代行&休講		YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)	
10:30 ハタフローヨガ saori ★☆	10:30 陰ヨガ akiko ★☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★☆☆	■6/3水・6/17水 10:30 休講 ピラティス (sayoko) ■6/10水・6/24水 10:30 代行 ピラティス (sayoko) ⇨ (emi) ■6/7日 13:00 休講 リラクspfロー (mayuko) ■6/21日 13:00 代行 リラクspfロー (mayuko) ⇨ (saori) ■6/6土 17:30 休講 ヒーリングハタ saori/emi		NEW LESSON NEW INSTRUCTOR ■毎週木曜日 15:30 陰陽ヨガ (etsuko) ■毎週木曜日 19:30 背骨コンディショニング (kyoko)	
13:00 リラクspfロー ヨガ mayuko ★	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★☆☆	レッスン予約 		miki ☆☆☆ asako ★☆☆ oku ★☆ mayuko ★ saori ★☆☆ masako ★☆ manami ★ etsuko NEW ★☆☆ akari ★☆☆ kyoko NEW ☆☆☆ akiko ☆☆☆ ayaka ★☆☆ yuko ★ komo ★☆☆ chinatsu ★ mieko ★☆☆ emi ★☆☆ 運動量 レベル sayoko ★☆☆	
15:30 骨盤調整ヨガ asako ★☆☆		19:30 ベーシックヨガ manami ★			弱 ☆/★/★★/★★★ 強	