# 2020年7月

STUDIO ROOTS∞ONE

## Lesson Schedule

URL:http://www.roots-one.com

tel:072-682-0522
mail:studio.roots.one.labo@gmail.com

YOGA、PILATES、RUSIE DUTTON（75min）

| | | | |
|---|---|---|---|
| miki | ☆～★★ | asako | ★～★☆ |
| oku | ★☆ | mayuko | ★ |
| saori | ★～★★ | masako | ★☆ |
| manami | ★ | etsuko | ★～★★ |
| akari | ★～★☆ | kyoko | ☆～★★ |
| akiko | ☆～★★ | ayaka | ★～★★ |
| yuko | ★ | komo | ★～★★ |
| chinatsu | ★ | mieko | ★～★★ |
| emi | ★～★☆ | | |
| sayoko | ★～★☆ | | |

運動量レベル　弱 ☆/★/★☆/★★ 強

**休講情報**

- ■7/1水　ピラティス（sayoko）
- ■7/4土　ヒーリングハタ（saori/emi）
- ■7/8水　ピラティス（sayoko）
- ■7/24金　リセットヨガ（akari）
- ■7/31金　リセットヨガ（akari）

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1<br>ピラティス お休み<br>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 季節のヨガ yuko ★<br>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 2<br>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★<br>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★<br>13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★<br>19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆ | 3<br>10:00 デトックスヨガ emi ★<br>14:00 ルーシーダットン miki ★<br>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<br>19:30 リセットヨガ akari ★～★☆ | 4<br>8:30 朝ヨガ［月2回開催］ manami ★<br>10:30 ルーシーダットン miki ★<br>13:00 ベーシックヨガ emi ★<br>15:30 ピラティス emi ★～★☆<br>ヒーリングハタ お休み |
| 5<br>■満月■<br>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆ 代行&NEW<br>13:00 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★★<br>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆ | 6<br>10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆<br>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★ | 7<br>10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆<br>13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆<br>19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 8<br>ピラティス お休み<br>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 季節のヨガ yuko ★<br>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 9<br>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★<br>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★<br>13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆<br>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★<br>19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆ | 10<br>10:00 デトックスヨガ emi ★<br>14:00 ルーシーダットン miki ★<br>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<br>19:30 リセットヨガ akari ★～★☆ | 11<br>10:30 ルーシーダットン miki ★<br>13:00 ベーシックヨガ manami ★<br>15:30 ピラティス emi ★～★☆<br>17:30 ヒーリングハタ emi ★ |
| 12<br>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆<br>13:00 リラックスフロー×AROMA mayuko ★<br>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆ | 13<br>10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆<br>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★ | 14<br>10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆<br>13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆<br>19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 15<br>代行<br>10:30 ピラティス emi ★～★☆<br>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 季節のヨガ yuko ★<br>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 16<br>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★<br>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★<br>13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★<br>19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆ | 17<br>10:00 デトックスヨガ emi ★<br>14:00 ルーシーダットン miki ★<br>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<br>19:30 リセットヨガ akari ★～★☆ | 18<br>8:30 朝ヨガ［月2回開催］ manami ★<br>10:30 ルーシーダットン miki ★<br>13:00 ベーシックヨガ emi ★<br>15:30 ピラティス emi ★～★☆<br>17:30 ヒーリングハタ saori ★ |
| 19<br>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆ 代行<br>13:00 リラックスフローヨガ saori ★<br>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆ | 20<br>10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆<br>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★ | 21<br>■新月■<br>10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆<br>13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆<br>19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 22<br>代行&NEW<br>10:30 ボディメイクヨガ mayuko ★☆<br>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 季節のヨガ yuko ★<br>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 23<br>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★<br>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★<br>13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆<br>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★<br>19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆ | 24<br>10:00 デトックスヨガ emi ★<br>14:00 ルーシーダットン miki ★<br>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<br>リセットヨガ お休み | 25<br>10:30 ルーシーダットン miki ★<br>代行&NEW<br>13:00 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★★<br>15:30 ピラティス emi ★～★☆<br>17:30 ヒーリングハタ saori ★ |
| 26<br>10:30 ハタフローヨガ saori ★☆<br>13:00 リラックスフローヨガ mayuko ★<br>15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆ | 27<br>10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆<br>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★ | 28<br>10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆<br>13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆<br>19:30 ベーシックヨガ manami ★ | 29<br>代行<br>10:30 ピラティス emi ★～★☆<br>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 季節のヨガ yuko ★<br>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ | 30<br>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★<br>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★<br>13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★～★☆<br>15:30 陰陽ヨガ etsuko ★<br>19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆ | 31<br>10:00 デトックスヨガ emi ★<br>14:00 ルーシーダットン miki ★<br>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<br>リセットヨガ お休み | |

**代行レッスン情報**

- ■7/5日　リラックスフローヨガ
- ■7/25土　ベーシックヨガ
  ➡初心者のアシュタンガヨガ（chinatsu）NEW
- ■7/15水・7/29水　ピラティス（sayoko）➡（emi）講師変更
- ■7/22水　ピラティス
  ➡ボディメイキングヨガ（mayuko）NEW