2020年9月

STUDIO ROOTS∞ONE

Lesson Schedule

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

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA、PILATES、RUSIE DUTTON（75min） miki ☆～★★ oku ★☆ saori ★～★★ manami ★ akari ★～★☆ akiko ☆～★★ yuko ★ chinatsu ★ emi ★～★☆ asako ★～★☆	mayuko ★ masako ★☆ etsuko ★～★★ kyoko ☆～★★ mihoko ★～★☆ sayoko ★～★☆ ayaka ★～★★ komo ★～★★ mieko ★～★★	1 10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆ 13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	2 ■満月■ 10:30 ピラティス mihoko ★～★☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	3 9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★ 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆	4 10:00 デトックスヨガ emi ★ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 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 19:30 リセットヨガ akari ★～★☆	5 8:30 朝ヨガ［月2回開催］ manami ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 ベーシックヨガ emi ★ 15:30 ピラティス emi ★～★☆ ヒーリングハタ お休み
6 10:30 ハタフローヨガ saori ★☆ 代行 13:00 リラックスフロー asako ★ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆	7 10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	8 10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆ 13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	9 10:30 ピラティス mihoko ★～★☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	10 9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★ 13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆	11 10:00 デトックスヨガ emi ★ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 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 19:30 リセットヨガ akari ★～★☆	12 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★☆ 15:30 ピラティス emi ★～★☆ 17:30 ヒーリングハタ emi ★
13 10:30 ハタフローヨガ saori ★☆ 代行 13:00 リラックスフロー asako ★ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆	14 10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	15 10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆ 13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	16 10:30 ピラティス mihoko ★～★☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	■新月■ 17 9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★ 13:00 やさしいハタヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆	18 10:00 デトックスヨガ emi ★ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 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 リセットヨガ お休み	19 8:30 朝ヨガ［月2回開催］ manami ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 ベーシックヨガ emi ★ 15:30 ピラティス emi ★～★☆ ヒーリングハタ お休み
20 10:30 ハタフローヨガ saori ★☆ 代行 13:00 リラックスフロー saori ★ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆ 通常の時間帯と入れ替わっています。ご注意ください。	21 10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	22 10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆ 13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆ 15:30 ベーシックヨガ manami ★ 時間変更	23 10:30 ピラティス mihoko ★～★☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	24 9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★ 11:00 エナジーヴィンヤサ saori ★～★★ 13:00 筋調整フローヨガ masako ★☆ 15:30 陰陽ヨガ etsuko ★ 19:30 背骨コンディショニング kyoko ☆～★☆	25 10:00 デトックスヨガ emi ★ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 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 リセットヨガ お休み	26 代行 10:30 リフレッシュヨガ komo ★～★☆ 13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ★☆ 15:30 ピラティス emi ★～★☆ 17:30 ヒーリングハタ saori ★
27 10:30 リラックスフロー ヨガ mayuko ★ 13:00 ハタフローヨガ saori ★☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ★～★☆	28 10:30 陰ヨガ akiko ★～★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	29 10:30 リフレッシュヨガ asako ★～★☆ 13:00 ヨガ＆コアトレ asako ★～★☆ 19:30 ベーシックヨガ manami ★	30 10:30 ピラティス mihoko ★～★☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★～★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★			

休講
- ■9/5土・9/19土　17:30　ヒーリングハタ（saori/emi）
- ■9/18金・9/25金　19:30　リセットヨガ（akari）

代行
- ■9/6日・9/13日　13:00　リラックスフローヨガ（mayuko）➡（asako）
- ■9/20日　13:00　リラックスフローヨガ（mayuko）➡（saori）
- ■9/26土　10:30　ルーシーダットン（miki）➡リフレッシュヨガ（komo）

時間変更
- ■9/22火　ベーシックヨガ（manami）　19:30 ➡ 15:30
- ■9/27日　10:30　リラックスフローヨガ（mayuko）⇄　13:00　ハタフローヨガ

運動量レベル
弱 ⟷ 強
☆/★/★☆/★★

ご予約はこちら