

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
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 mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆☆☆	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆☆☆ <b>名前変更</b>	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 デトックスヨガ emi ☆ <b>レッスン変更</b>
15:30 ボディメイクヨガ mayuko ☆ <b>代行</b>		15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki <b>チケット4回分</b>	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
		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 心と身体をほぐすヨガ megumi <b>NEW</b> ☆	<b>ヒーリングハタ お休み</b>
8	9	10	11	12	13	14
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ <b>代行</b>	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスフローヨガ asako ☆	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 ☆☆	13:30 アシュタンガヨガ etsuko ☆☆	14:00 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 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆		15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki <b>チケット4回分</b>	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
		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 心と身体をほぐすヨガ megumi <b>NEW</b> ☆	17:30 ヒーリングハタ emi ☆
■新月■ 15	16	17	18	19	20	21
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 mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	8:30 朝ヨガ [月2回開催] manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆☆☆	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆☆☆ <b>名前変更</b>	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 デトックスヨガ emi ☆ <b>レッスン変更</b>
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 ☆	15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki <b>チケット4回分</b>	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
		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 心と身体をほぐすヨガ megumi <b>NEW</b> ☆	<b>ヒーリングハタ お休み</b>
22	23	24	25	26	27	28
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ <b>代行</b>	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス mihoko ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスフローヨガ saori ☆	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 ☆☆	13:30 アシュタンガヨガ etsuko ☆☆	14:00 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 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆		15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 陰陽ヨガ etsuko ☆	15:45 ボディケア(自然治癒力活性整体) miki <b>チケット4回分</b>	15:30 ピラティス emi ☆☆☆
		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 心と身体をほぐすヨガ megumi <b>NEW</b> ☆	17:30 ヒーリングハタ emi ☆
29	30	 STUDIO ROOTS∞ONE			YOGA, PILATES, RUSIE DUTTON (75min)	
10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆☆				■11/7土・21土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi) ■11/26木 19:30 背骨コンディショニング (kyoko)	■11/7土 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi) ■11/26木 19:30 背骨コンディショニング (kyoko)
13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆	13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	■毎週金曜日 19:30 心と身体をほぐすヨガ (megumi) ■隔週木曜日 13:00 ハタヨガベーシック (chinatsu) ※レッスン名変更		■11/1日 15:30 骨盤調整ヨガ (asako) ⇨ ボディメイクヨガ (mayuko) ■11/8日 13:00 リラックスフローヨガ (mayuko ⇨ asako) ■11/22日 13:00 リラックスフローヨガ (mayuko ⇨ saori)		運動量レベル 弱 ← → 強 ☆/★/☆☆/☆☆☆
15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆☆☆		休講 NEW 代行		ご予約はこちら		運動量レベル 弱 ← → 強 ☆/★/☆☆/☆☆☆