



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																
<p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>	<p>1</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ☆☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆</p>	<p>2</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み</p>	<p>3</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>4</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み</p>	<p>5</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆</p>	<p>6</p> <p>8:30 朝ヨガ manami ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>ヒーリングハタ お休み</p>																
	<p>7</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆</p>	<p>8</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ☆☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆</p>	<p>9</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み</p>	<p>10</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>11</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆</p> <p>13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み</p>	<p>12 ●新月</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆</p>	<p>13</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ emi ☆</p>															
<p>14</p> <p>10:30 ボディメイクヨガ 代行 mayuko ☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆</p>	<p>15</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ☆☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆</p>	<p>16</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み</p>	<p>17</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>18</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み</p>	<p>19</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆</p>	<p>20</p> <p>8:30 朝ヨガ manami ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>ヒーリングハタ お休み</p>																
<p>21</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ 代行 saori ☆</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆</p>	<p>22</p> <p>10:30 陰ヨガ akiko ☆☆</p> <p>13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆</p>	<p>23</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>15:30 ベーシックヨガ manami ☆</p> <p>開始時間変更</p>	<p>24</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>25</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ saori ☆☆</p> <p>13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆</p> <p>緊急事態宣言発出のため 背骨コンディショニング (kyoko) お休み</p>	<p>26</p> <p>10:00 デトックスヨガ emi ☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>開始時間変更</p> <p>18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆</p>	<p>27 ●満月</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆</p> <p>13:30 初心者のアシュタンガヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>15:30 ピラティス emi ☆~☆☆</p> <p>17:30 ヒーリングハタ saori ☆</p>																
<p>28</p> <p>10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆</p> <p>15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆</p>	<p>緊急事態宣言期間中に時間変更または休講となるクラス (2021年1月14日~2月28日) 2/4再設定</p> <p>火曜日 ベーシックヨガ (manami) 2/9、16 休講 ベーシックヨガ (manami) 2/23 15時30分に開始時間変更</p> <p>水曜日 やさしい夜ヨガ (yuko) 18時30分に開始時間変更</p> <p>木曜日 背骨コンディショニング (kyoko) 休講</p> <p>金曜日 心と身体をほぐすヨガ (megumi) 18時30分に開始時間変更</p> <p>※注 政府の見解・社会情勢の変化などにより延長する場合があります。 その場合は期日まで上記赤字のパターンで継続することになります。</p>		<p>代行・休講のお知らせ</p> <p>休講 ■2/6±・2/20± 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi)</p> <p>代行 ■2/14日 10:30 ハタフローヨガ ⇨ ボディメイクヨガ (saori) (mayuko)</p> <p>■2/21日 13:00 リラックスフローヨガ ⇨ リラックスフローヨガ (変更なし) (mayuko) (saori)</p>		<p>こちらからも ご予約可能です</p>	<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr> <td>miki ☆~☆☆</td> <td>asako ☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>oku ☆☆</td> <td>mayuko ☆</td> </tr> <tr> <td>saori ☆~☆☆</td> <td>etsuko ☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>manami ☆</td> <td>kyoko ☆~☆</td> </tr> <tr> <td>akiko ☆~☆☆</td> <td>mihoko ☆</td> </tr> <tr> <td>yuko ☆</td> <td>megumi ☆~☆</td> </tr> <tr> <td>chinatsu ☆~☆☆</td> <td></td> </tr> <tr> <td>emi ☆~☆☆</td> <td></td> </tr> </table>	miki ☆~☆☆	asako ☆~☆☆	oku ☆☆	mayuko ☆	saori ☆~☆☆	etsuko ☆~☆☆	manami ☆	kyoko ☆~☆	akiko ☆~☆☆	mihoko ☆	yuko ☆	megumi ☆~☆	chinatsu ☆~☆☆		emi ☆~☆☆	
miki ☆~☆☆	asako ☆~☆☆																					
oku ☆☆	mayuko ☆																					
saori ☆~☆☆	etsuko ☆~☆☆																					
manami ☆	kyoko ☆~☆																					
akiko ☆~☆☆	mihoko ☆																					
yuko ☆	megumi ☆~☆																					
chinatsu ☆~☆☆																						
emi ☆~☆☆																						