




SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																
 STUDIO ROOTS∞ONE	1 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	2 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み	3 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 開始時間変更 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	4 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 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆ 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	5 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 (治療力活性整体) miki ☆ 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆	6 8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆ 13:30 デトックスヨガ emi ☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆ ヒーリングハタ お休み																
	7 10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆	8 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	9 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み	10 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 ☆ 開始時間変更 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	11 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 ☆☆ 13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆ 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	12 ●新月 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 (治療力活性整体) miki ☆ 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆	13 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 ☆															
14 10:30 ボディメイクヨガ 代行 mayuko ☆ 13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆	15 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	16 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 緊急事態宣言発出のため ベーシックヨガ お休み	17 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 開始時間変更 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	18 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 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆ 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	19 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 (治療力活性整体) miki ☆ 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆	20 8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆ 13:30 デトックスヨガ emi ☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆ ヒーリングハタ お休み																
21 10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラックスフローヨガ 代行 saori ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆	22 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	23 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 ☆ 開始時間変更	24 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 ☆ 開始時間変更 18:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	25 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 ☆☆ 13:30 陰陽ヨガ etsuko ☆ 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	26 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 (治療力活性整体) miki ☆ 開始時間変更 18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆~☆	27 ●満月 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 saori ☆																
28 10:30 ハタフローヨガ saori ☆☆ 13:00 リラックスフローヨガ mayuko ☆ 15:30 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆	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 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 水曜日 やさしい夜ヨガ (yuko) 18時30分に開始時間変更 木曜日 背骨コンディショニング (kyoko) 休講 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 ※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。		代行・休講のお知らせ 休講 ■2/6±・2/20± 17:30 ヒーリングハタ (saori/emi) 代行 ■2/14日 10:30 ハタフローヨガ ⇨ ボディメイクヨガ (saori) (mayuko) ■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)		YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) <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 ☆~☆☆																						



こちらからも
ご予約可能です