


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) miki ☆~☆☆ oku ☆☆ saori ☆~☆☆ manami ☆ akiko ☆☆~☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆~☆☆ emi ☆~☆☆		代行 ■リラクソフローヨガ (mayuko) / 毎週日曜日15:30開催 4/4 16:30 スローフローヨガ (etsuko) ※開始時刻注意 4/11 15:30 リラクソヨガ (komo) 4/18 15:30 リラクソヨガ (komo) 4/25 16:30 スローフローヨガ (etsuko) ※開始時刻注意 ■4/8木11:00 エナジーヴィンヤサ (chinatsu/etsuko) yuko先生が代行レッスンを行います 休講 ■4/8木13:00 陰陽ヨガ (etsuko) NEW ■ピラティス (yasuko) / 毎週火曜日19:30開催 4月より新しくルーツ・ワンに加わったインストラクターです 宜しくお願いいたします。		1 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 chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆	2 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	3 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 ☆~☆☆
4 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆ 16:30 スローフローヨガ etsuko ☆☆ 代行 開始時間にご注意ください	5 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	6 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆ NEW	7 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 ☆	8 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 yuko ☆☆ 代行 陰陽ヨガ お休み	9 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	10 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 ☆
11 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆ 15:30 リフレッシュヨガ komo ☆~☆☆ 代行	12 ●新月 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	13 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆ NEW	14 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	15 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 chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆	16 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	17 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 ☆~☆☆
18 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆ 15:30 リフレッシュヨガ komo ☆~☆☆ 代行	19 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	20 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆ NEW	21 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 ☆	22 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 etsuko ☆☆ 13:00 陰陽ヨガ etsuko ☆	23 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	24 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 ☆
25 10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆~☆☆ 16:30 スローフローヨガ etsuko ☆☆ 代行 開始時間にご注意ください	26 10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	27 ●満月 10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆ 19:30 ピラティス yasuko ☆ NEW	28 10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	29 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 chinatsu ☆☆ 13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆	30 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 (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	 レッスンのご予約は こちらからできます STUDIO ROOTS ONE