





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		1	2	3	4	5
miki ☆~☆☆ oku ☆☆ saori ☆~☆☆ manami ☆ akiko ☆~☆☆ yuko ☆ chinatsu ☆~☆☆ emi ☆~☆☆	asako ☆~☆☆ etsuko ☆~☆☆ mihoko ☆ yasuko ☆ megumi ☆ aya ☆ NEW mieko ☆~☆☆ komo ☆~☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆	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 ☆	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 ☆~☆☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆
		レッスン開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30			18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
6	7	8	9	10	11	12
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆	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 ☆	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 ☆	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 ☆	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 ☆
		レッスン開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30			18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
13	14	15	16	17	18	19
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 週替わりレッスン お休み	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆	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 ☆	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 ☆~☆☆	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 ☆	8:30 朝ヨガ manami ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆ 13:30 ピラティス emi ☆~☆☆ 15:30 ピラティス emi ☆~☆☆
		レッスン開始時刻 変更19:30 ⇒ 18:30			18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
20	21	22	23	24	25	26
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆ 週替わり	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆	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 ☆	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 ☆	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 ☆	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 ☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆			19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
27	28	29	30	【レッスンのご案内】		
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 陰ヨガ akiko ☆☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆	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 ☆	 レッスンのご予約は こちらからできます		NEW ■「ベーシックヨガ」aya 毎週木曜日19時30分~20時45分 ※6月よりスタート!! 休講 ■「週替わりレッスン」 6月13日(日) 休講
		19:30 ピラティス yasuko ☆			 STUDIO ROOTS ONE	