2021年8月	ST∨DIO ROOTS∞ON€		Lesson Schedule		Tel: 072-682-0522 Mail: studio.roots.one.labo@gmail.com	
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
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 ★★ 緊急事態宣言発出に伴いレッスン	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 八タヨガベーシック 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 (治癒力活性整体) 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 ★~★☆
	V	18:30 ベーシックピラティス	18:30 やさしい夜ヨガ	18:30 ベーシックヨガ	18:30 心と身体をほぐすヨガ	
		vasuko ☆~★	vuko ★	aya ★	megumi ★	
8	9	10	11	12	13	14
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ★ 15:30 ビラティス 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 ビラティス mihoko * メンテナンスヨガ お休み 15:30 季節のヨガ yuko *	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆ 11:00 エナジーヴンヤサ etsuko ★★ 13:00 陰陽ヨガ etsuko ★	夏季休暇(8,	/13金~8/15日)
		18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	18:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	18:30 ベーシックヨガ aya★		
15	16	17	18	19 9:15 背骨コンディショニング	20	21 8:30 朝ヨガ
夏季休暇	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 *	miki ☆~★☆ 11:00 エナジーヴィンヤサ	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 ☆	manami ★ 10:30 ルーシーダットン miki ☆~★ 13:30 ピラティス emi ★~★☆ emi ★~★☆
	緊急事態宣言発出に伴いレッスン	開始時刻変更(19:30→18:30)	, 5.1.5			
22	23	18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★ 24	18:30 やさしい夜ヨガ yuko ★ 25	18:30 ベーシックヨガ aya ★ 26	18:30 心と身体をほぐすヨガ mequmi ★ 27	28
22	23	24	23	9:15 背骨コンディショニング	21	28
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ★ 15:30 ビラティス yasuko ★	10:30 陰ヨガ akiko ★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★ 緊急事態宣言発出に伴いレッスン	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆	10:30 ビラティス mihoko * 13:30 メンテナンスヨガ oku ** 15:30 季節のヨガ yuko *	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 (治癒力活性整体) 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 ビラティス emi ★~★☆ 17:30 ヒーリングハタ
		18:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	18:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	18:30 ベーシックヨガ aya ★	18:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	emi ★
29	30	31		YOGA · PILATES · RUS	IE DUTTON etc (75min)	
				miki ☆~★☆	asako ★∼★☆	
10:30 ハタフローヨガ	10:30 陰ヨガ	10:30 リフレッシュヨガ	同學學學	oku ★☆	etsuko *~**	A STATE OF THE PARTY OF THE PAR
asako ★☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asawo ★ 15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★ 週替わり	akiko ★☆ 13:00 アナトミック骨盤ヨガ akiko ★★	asako ★~★☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★☆		saori	mihoko * yasuko * megumi *	
megaiii へ 適番わり	緊急事態宣言発出に伴いレッスン	開始時刻変更(19:30→18:30)	レッスンのご予約は	yuko *	aya *	ST\D10
		18:30 ベーシックピラティス vasuko ☆~★	こちらからもできます	chinatsu ★~★☆ emi ★~★☆	mieko	ROOTS∞ONE