

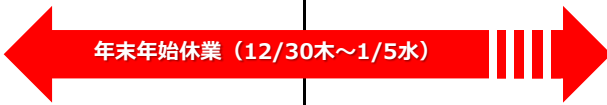




SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 レッスンのご予約は こちらからできます  STUDIO ROOTS ONE	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		1	2	3	4
	miki ☆~☆☆	yasuko ★	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 骨盤底筋ヨガ 代行 mieko ★~☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆
	oku ★☆	megumi ★	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★	14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆	13:30 ピラティス emi ★~☆☆
	yuko ★	aya ★	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~☆☆	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス emi ★~☆☆
	chinatsu ★~☆☆	mariko ★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 ストレッチヨガ 変更 aya ★	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
asako ★~☆☆	junko ★~☆☆					
etsuko ★~☆☆	mieko ★~☆☆					
mihoko ★	komo ★~☆☆					
emi ★~☆☆	saori ★~☆☆					
5	6	7	8	9	10	11
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	■スタジオメンテナンスデー■	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★		13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ etsuko ★★	13:00 陰陽ヨガ etsuko ★	10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆
15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★ 週替		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆	13:30 筋トレヨガ chinatsu ★☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 ストレッチヨガ 変更 aya ★	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス emi ★~☆☆
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	17:30 ヒーリングハタ emi ★
12	13	14	15	16	17	18
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	10:30 ストレッチヨガ 代行 aya ★	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 骨盤底筋ヨガ 代行 mieko ★~☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 スローヴィンヤサ 代行 aya ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リンパケア&ピラティス mihoko ★ 代行	11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★	12:00 美脚美尻ピラティス NEW mariko ☆~☆☆	13:30 ピラティス emi ★~☆☆
15:30 リフレッシュヨガ komo ★~☆☆ 週替		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ★~☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆	15:30 ピラティス emi ★~☆☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 ストレッチヨガ 変更 aya ★	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
19	20	21	22	23	24	25
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	10:30 ベーシックピラティス mariko ☆~☆☆ 代行	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆	10:00 デトックスヨガ emi ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 美尻ピラティス 代行 mariko ★	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆	11:00 エナジーヴィンヤサ etsuko ★★	12:00 美脚美尻ピラティス NEW mariko ☆~☆☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆~☆☆
15:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★ 週替		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 陰陽ヨガ etsuko ★	14:00 ルーシーダットン miki ☆~☆☆	13:30 筋トレヨガ chinatsu ★☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	19:30 ストレッチヨガ 変更 aya ★	15:45 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス emi ★~☆☆
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	ヒーリングハタお休み
26	27	28	29	30	31	
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆	10:30 ストレッチヨガ 代行 aya ★	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★			代行 リンパケア&ピラティス (mihoko) 12/15水...13:00
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 スローヴィンヤサ 代行 aya ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆		変更 ストレッチヨガ (aya) 毎週木曜日...19:30	休講 ヒーリングハタ (emi) 12/25金...17:30
15:30 ピラティス yasuko ★ 週替		19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ★		NEW 美脚美尻ピラティス (mariko) 毎週金曜日...12:00	
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★			