



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 STUDIO ROOTS∞ONE レッスンのご予約は こちらからできます		1	2	3	4	5
		10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	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 ★	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 etsuko ★ 12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★ 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 ★	8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~★ 15:30 ピラティス yasuko ★
6	7	8	9	10	11	12
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 リラックスフローヨガ asako ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★~★	リフレッシュヨガお休み 筋膜リリース&ワークアウト お休み 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	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 ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ 11:00 スローフローヨガ etsuko ★★ 13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★	10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★ 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 ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~★ 15:30 ピラティス yasuko ★ 17:30 ピラティス yasuko ★
13	14	15	16	17	18	19
8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★~★	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~★ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	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 ★	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 etsuko ★ 12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★ 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 ★	8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~★ 15:30 ピラティス yasuko ★ 17:30 ピラティス yasuko ★
20	21	22	23	24	25	26
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 リラックスフローヨガ asako ★ 15:00 リフレッシュヨガ komo ★~★ 開始時間変更	10:30 スローフローヨガ yuko ★~★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★~★	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~★ 13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★ 19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★	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 ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★ 11:00 スローフローヨガ etsuko ★★ 13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★	10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★ 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 ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:30 筋トレヨガ chinatsu ★~★ 15:30 ピラティス mihoko ★ 代行
27	28	■レッスンのご案内 (2月) ■ 休講 2/8火 10:30 リフレッシュヨガ (asako) 2/8火 13:00 筋膜リリース&ワークアウト (asako) 代行 2/26土 15:30 ピラティス (yasuko) → (mihoko) 時間変更 2/20日 15:30 → 15:00 リフレッシュヨガ (komo)		YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		 STUDIO ROOTS∞ONE
8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★ 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★~★	miki ☆~★ oku ★ yuko ★~★ chinatsu ★~★ asako ★~★ etsuko ★~★ mihoko ★ yasuko ★	☆~★ ★ ☆~★ ☆~★ ☆~★ ☆~★ ☆~★ ☆~★	megumi ★ mariko ★ mieko ★~★ komo ★~★ saori ★~★ emi ★~★ aya ★~★		