





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
 STUDIO ROOTS∞ONE	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)			■レッスンのご案内 (3月) ■ 休講 4/23土 10:30 ルーシーダットン (miki) 4/30土 13:30 ボディバランスヨガ (megumi) 代行 4/6水 13:00 リンバケア&ピラティス (mihoko)	 レッスンのご予約は こちらからできます	1	2
	miki ☆~☆☆	megumi ☆	8:30 朝の爽やかピラティス mariko ☆			10:00 デトックスヨガ etsuko ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
	oku ☆~☆☆	mariko ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆~☆☆			12:00 美脚美尻ピラティス mariko ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆
	yuko ☆~☆☆	mieko ☆~☆☆				14:00 ルーシーダットン miki ☆	
	chinatsu ☆~☆☆	komo ☆~☆☆				15:45 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	
asako ☆~☆☆			4/6水 13:00 リンバケア&ピラティス (mihoko)	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆			
etsuko ☆~☆☆							
mihoko ☆							
yasuko ☆							
3	4	5	6	7	8	9	
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 リラックスフローヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆	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 リンバケア&ピラティス mihoko ☆ 代行 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 ☆	
10	11	12	13	14	15	16	
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 ☆ 13:30 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 ☆	
17	18	19	20	21	22	23	
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆ 13:00 リラックスフローヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆	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 ☆ ルーシーダットン お休み 13:30 筋トレヨガ chinatsu ☆~☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆ 17:30 ピラティス yasuko ☆	
24	25	26	27	28	29	30	
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 ☆ 13:30 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 ☆ ボディバランスヨガ お休み 15:30 ピラティス yasuko ☆	