



STUDIO
ROOTS∞ONE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr> <td>miki</td> <td>☆~☆☆</td> <td>megumi</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>☆~☆☆</td> <td>mariko</td> <td>★</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>☆~☆☆</td> <td>mieko</td> <td>☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>chinatsu</td> <td>☆~☆☆</td> <td>komo</td> <td>☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>asako</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>etsuko</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>mihoko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>yasuko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							miki	☆~☆☆	megumi	★	oku	☆~☆☆	mariko	★	yuko	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	asako	☆~☆☆			etsuko	☆~☆☆			mihoko	★			yasuko	★		
miki	☆~☆☆	megumi	★																																			
oku	☆~☆☆	mariko	★																																			
yuko	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆																																			
chinatsu	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																			
asako	☆~☆☆																																					
etsuko	☆~☆☆																																					
mihoko	★																																					
yasuko	★																																					
			<p>1</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>2</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p>	<p>3</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 時間変更</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>4</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>5</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ asako ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>6</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆</p>	<p>7</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>8</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>9</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 スローフローヨガ etsuko ★★</p> <p>13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★</p>	<p>10</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 時間変更</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>11</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 体すっきりヨガ NEW chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>12</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★</p>	<p>13</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆</p>	<p>14</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>15</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>16</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p>	<p>17</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 時間変更</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>18</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>19</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 リラックスフローヨガ asako ★</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>20</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆</p>	<p>21</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>22</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>23</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 スローフローヨガ etsuko ★★</p> <p>13:00 リラックスハタヨガ etsuko ★</p>	<p>24</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>12:00 美脚美尻ピラティス mariko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 時間変更</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>25</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 体すっきりヨガ NEW chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p> <p>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>26</p> <p>8:30 朝の爽やかピラティス mariko ★</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★☆</p> <p>13:00 骨盤調整ヨガ asako ★</p>	<p>27</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆~☆☆</p>	<p>28</p> <p>10:30 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆</p> <p>13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆~☆☆</p> <p>19:30 ベーシックピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>29</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ★</p> <p>13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆~☆☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>30</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆</p> <p>11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★</p> <p>13:00 ハタヨガベーシック chinatsu ☆~☆☆</p>	<p>■レッスンのご案内■</p> <p>NEW 体すっきりヨガ/chinatsu 5/11日 13:30 5/25日 13:30</p> <p>時間変更 ボディケア (治療力活性整体) / miki 5/3金 15:45 → 15:30 5/10金 15:45 → 15:30 5/17金 15:45 → 15:30 5/24金 15:45 → 15:30</p> <p>レッスン予約 </p>																																	