



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>■レッスンのご案内■</p> <p>休講 9/10土 10:30 ルーシーダットン/miki</p> <p>代行 9/1木 11:00 エナジーヴィンヤサ/chinatsu →スローフローヨガ/etsuko</p> <p>代行 9/1木 13:00 ハタヨガベーシック/chinatsu →ホイールストレッチ/etsuko</p>  <p>レッスン予約は こちらからも可</p>		<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>mieko</td><td>★~☆☆</td></tr> <tr><td>yuko</td><td>★~☆☆</td><td>komo</td><td>★~☆☆</td></tr> <tr><td>chinatsu</td><td>★~☆☆</td><td></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	★~☆☆	mieko	★~☆☆	yuko	★~☆☆	komo	★~☆☆	chinatsu	★~☆☆			asako	★~☆☆			etsuko	★~☆☆			mihoko	★			yasuko	★			<p>1</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 代行 etsuko ★★</p> <p>13:00 ホイールストレッチ 代行 etsuko ★</p>	<p>2</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>3</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>17:30 ピラティス yasuko ★</p>
miki	☆~☆☆	megumi	★																																			
oku	★~☆☆	mieko	★~☆☆																																			
yuko	★~☆☆	komo	★~☆☆																																			
chinatsu	★~☆☆																																					
asako	★~☆☆																																					
etsuko	★~☆☆																																					
mihoko	★																																					
yasuko	★																																					
<p>4</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>5</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>6</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 ピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>7</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>8</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 ホイールストレッチ etsuko ★</p>	<p>9</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>10</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>■ルーシーダットン お休み■</p> <p>13:30 体すっきりヨガ chinatsu ★~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>11</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>12</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>13</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 ピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>14</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>15</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>16</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>17</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>17:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>18</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>15:30 ピラティス mihoko ★</p>	<p>19</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>20</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 ピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>21</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>22</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 ホイールストレッチ etsuko ★</p>	<p>23</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>24</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 chinatsu ★~☆☆</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★</p>																																
<p>25</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>26</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>27</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 ピラティス yasuko ☆~★</p>	<p>28</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>29</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>30</p> <p>10:00 デトックスヨガ etsuko ★</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	 <p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>																																