




SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		1	2	3	4	5
miki ☆~☆☆	megumi ★			9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		
oku ★~☆☆	tomoe ★~☆☆ New Face	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★	エナジーヴィンヤサ お休み	10:00 デトックスヨガ etsuko ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
yuko ★~☆☆	mieko ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	ホイールヨガ お休み		13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~☆☆
chinatsu ★~☆☆	komo ★~☆☆		15:30 季節のヨガ yuko ★		14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス yasuko ★
asako ★~☆☆					15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:30 ピラティス yasuko ★
etsuko ★~☆☆					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
mihoko ★		19:30 ピラティス yasuko ☆~★	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★			
yasuko ★						
6	7	8	9	10	11	12
10:30 ハタフローヨガ asako ★★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆	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 etsuko ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 腸活ヨガ asako ★	13:00 バランシングヨガ yuko ★~☆☆	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★	13:00 リンパケア&ピラティス mihoko ★ 代行	11:00 スローフローヨガ etsuko ★★		10:30 ルーシーダットン miki ★
15:30 ピラティス mihoko ★		19:30 ピラティス yasuko ☆~★	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ホイールストレッチ etsuko ★	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 ホイールヨガ chinatsu ★
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ★
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
13	14	15	16	17	18	19
10:30 ハタフローヨガ asako ★★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆	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 etsuko ★	10:30 ルーシーダットン miki ★
13:00 ピラティス asako ★	13:00 バランシングヨガ yuko ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	11:00 エナジーヴィンヤサ chinatsu ★★		13:30 ボディバランスヨガ megumi ★~☆☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆~★	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ホイールヨガ chinatsu ★	14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス yasuko ★
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:30 ピラティス yasuko ★
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
20	21	22	23	24	25	26
10:30 ハタフローヨガ asako ★★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆	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 etsuko ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 骨盤調整ヨガ asako ★	13:00 バランシングヨガ yuko ★~☆☆	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ★	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆	11:00 スローフローヨガ etsuko ★★		10:30 ルーシーダットン miki ★
15:30 ピラティス mihoko ★		19:30 ピラティス yasuko ☆~★	15:30 季節のヨガ yuko ★	13:00 ホイールストレッチ etsuko ★	14:00 ルーシーダットン miki ★	13:30 ホイールヨガ chinatsu ★
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ★
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
27	28	29	30	<p>■レッスンのご案内■</p> <p>代行 11/9水 [13:00] リフレッシュフローヨガ/chinatsu リンパケア&ピラティス/mihoko</p> <p>休講 11/3木 [11:00] エナジーヴィンヤサ/chinatsu 11/3木 [13:00] ホイールヨガ/chinatsu</p> <p>11/30水 [19:30] やさしい夜ヨガ/yuko</p> <p>レッスン予約はこちらからも可</p>   <p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>		
10:30 ハタフローヨガ asako ★★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆	10:30 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆	10:30 ピラティス mihoko ★			
13:00 ピラティス asako ★	13:00 バランシングヨガ yuko ★~☆☆	13:00 ヨガ&コアトレ asako ★~☆☆	13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ★~☆☆			
		19:30 ピラティス yasuko ☆~★	15:30 季節のヨガ yuko ★			
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★			
			やさしい夜ヨガ お休み			