



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 STUDIO ROOTS∞ONE	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		1	2	3	4
	miki ☆☆☆	megumi ☆	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 日程変更 chinatsu ☆
	oku ☆☆☆	tomoe ☆☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆	11:00 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
	yuko ☆☆☆	mieko ☆☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆☆☆
	chinatsu ☆☆☆	komo ☆☆☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆
	asako ☆☆☆					17:30 ピラティス yasuko ☆
	etsuko ☆☆☆					
	mihoko ☆					
	yasuko ☆					
	5	6	7	8	9	10
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	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 腸活ヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆☆☆	11:00 リフレッシュヨガ 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 ☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆
15:30 ピラティス mihoko ☆	講師変更	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	
		19:30 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
12	13	14	15	16	17	18
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:00 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 体に優しいアライメントヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆☆☆
	講師変更		15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	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 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	17:30 ピラティス yasuko ☆
19	20	21	22	23	24	25
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	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 ☆☆☆	11:00 リフレッシュヨガ 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 ☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
15:30 ピラティス mihoko ☆	講師変更	13:00 筋膜リリース&ワークアウト asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆	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 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
26	27	28	講師変更 ■レッスンのご案内■ ■月曜日 [10:30] すっきりフローヨガ/tomoe → スローフローヨガ/yuko [13:00] 美筋ヨガ/tomoe → バランシングヨガ/yuko ※1月より月曜日のレギュラークラス (10:30、13:00) を担当しているtomoe先生ですが 病氣治療専念のため2月と3月のレッスンをお休みすることになりました (2ヶ月間予定) 正式な復帰時期についてはあらためてご案内申し上げますのでよろしくお願いたします ■日程変更 ■土曜日 [8:30] 朝ヨガ/chinatsu 2月11日から2月4日に変更させていただきます (2月のみ)			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:00 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆				
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 ☆☆☆	 レッスン予約は こちらからも可			
	講師変更		 STUDIO ROOTS∞ONE			
		19:30 ピラティス yasuko ☆				