



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																								
<p>30</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ☆</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ☆</p>	 <p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>	<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr><td>miki</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>oku</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>yuko</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>chinatsu</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>asako</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>etsuko</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>mihoko</td><td>☆</td></tr> <tr><td>yasuko</td><td>☆</td></tr> </table>	miki	☆☆☆	oku	☆☆☆	yuko	☆☆☆	chinatsu	☆☆☆	asako	☆☆☆	etsuko	☆☆☆	mihoko	☆	yasuko	☆	<table border="1"> <tr><td>megumi</td><td>☆</td></tr> <tr><td>tomoe</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>mieko</td><td>☆☆☆</td></tr> <tr><td>komo</td><td>☆☆☆</td></tr> </table> <p>レッスン予約は こちらからも可</p> 	megumi	☆	tomoe	☆☆☆	mieko	☆☆☆	komo	☆☆☆	<p>■代行のご案内■</p> <p>4/1土 [10:30] ルーシーダットン miki ⇒ リラックスフローヨガ chinatsu</p> <p>4/5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>4/29土 [15:30] ピラティス yasuko ⇒ ピラティス mihoko</p>	<p>■NEW LESSONのご案内■</p> <p>4/4火・4/18火 [13:00] 筋膜リリース&ピラティス asako</p> <p>4/13木・4/27木 [11:00] ベーシックフローヨガ chinatsu * * * * *</p> <p>■休講のご案内■ 4/29土 [17:15] ピラティス yasuko</p>	<p>1</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 リラックスフローヨガ chinatsu ☆ 代行</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆</p>
miki	☆☆☆																													
oku	☆☆☆																													
yuko	☆☆☆																													
chinatsu	☆☆☆																													
asako	☆☆☆																													
etsuko	☆☆☆																													
mihoko	☆																													
yasuko	☆																													
megumi	☆																													
tomoe	☆☆☆																													
mieko	☆☆☆																													
komo	☆☆☆																													
<p>2</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ☆</p> <p>15:30 ピラティス mihoko ☆</p>	<p>3</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>4</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆ NEW</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>5</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:00 リンパケア&ピラティス mihoko ☆ 代行</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>6</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>7</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>8</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆</p>																								
<p>9</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>10</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>11</p> <p>11:00 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>12</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>13</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ NEW</p> <p>13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆</p>	<p>14</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>15</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆</p>																								
<p>16</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>17</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>18</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆ NEW</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>19</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>20</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>21</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>22</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆</p>																								
<p>23</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>24</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>25</p> <p>11:00 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>26</p> <p>10:30 ピラティス mihoko ☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>27</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ NEW</p> <p>13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆</p>	<p>28</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>29</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 mihoko ☆ 代行</p> <p>フォームローラーピラティス お休み</p>																								