





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT		
30	31	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		<p>■ New Lessonのご案内 ■ すっきりフローヨガ tomoe 13:00 ~ 14:15 (水曜日不定期営業)</p>  <p>レッスン予約は こちらからも可</p>	 STUDIO ROOTS∞ONE	1		
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆ 13:00 腸活ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	miki ☆☆☆ oku ☆☆☆ yuko ☆☆☆ chinatsu ☆☆☆ asako ☆☆☆ etsuko ☆☆☆ mihoko ☆ yasuko ☆	megumi ☆ tomoe ☆☆☆ mieko ☆☆☆ komo ☆☆☆			8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆		
2	3	4	5			6	7	8
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆ 13:00 腸活ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆  19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 すっきりフローヨガ NEW tomoe ☆☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆  19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆			9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆  14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆ 16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆
9	10	11	12			13	14	15
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆  19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆  19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 スローフローヨガ etsuko ☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆  14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆		
16	17	18	19	20	21	22		
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆ 13:00 骨盤調整ヨガ asako ☆ 15:30 ピラティス mihoko ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆  19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 すっきりフローヨガ NEW tomoe ☆☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆  19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆  14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆ 16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆		
23	24	25	26	27	28	29		
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆ 13:00 ヨガ&コアトレ asako ☆☆☆  19:30 ピラティス yasuko ☆	10:30 ピラティス mihoko ☆ 13:00 リフレッシュフローヨガ chinatsu ☆☆☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆  19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆ 11:15 スローフローヨガ etsuko ☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆	10:00 デトックスヨガ etsuko ☆  14:00 ルーシーダットン miki ☆ 15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆☆☆ 15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆☆☆		