2023年9月 Lesson Schedule

Tel : 072-682-0522
Mail : studio.roots.one.labo@gmail.com

STUDIO ROOTS∞ONE

YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc（75min）

miki	☆〜★☆	megumi	★
oku	★〜★☆	tomoe	★〜★★
yuko	★〜★☆	mieko	★〜★☆
chinatsu	★〜★☆	komo	★〜★☆
asako	★〜★★		
etsuko	★〜★★		
mihoko	★		
yasuko	★		

■Closed
背骨コンディショニング　miki
9/7（木）9:15 ～ 10:30

ボディバランスヨガ　megumi
9/30（土）13:30 ～ 14:45

■New Lesson
朝ヨガ（水曜日／月２回目安）
9/20（水）9/27（水）8:30 ～ 9:45

レッスン予約は
こちらからも可

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 11:45 ドライヘッドスパ（施術） 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 ★	2 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 ★〜★☆
3 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 ★	4 10:30 スローフローヨガ yuko ★〜★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	5 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 ★	6 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★〜★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	7 背骨コンディショニングお休み 11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★ 13:00 ホイールヨガ chinatsu ★	8 10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 11:45 ドライヘッドスパ（施術） 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 ★	9 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 ★〜★☆
10 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 ★	11 10:30 スローフローヨガ yuko ★〜★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	12 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 ★	13 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★〜★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	14 9:15 背骨コンディショニング miki ☆〜★☆ 11:15 ホイールストレッチ etsuko ★ 13:00 ドライヘッドスパ（施術） etsuko ☆	15 10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 11:45 ドライヘッドスパ（施術） 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 ★	16 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 ★〜★☆
17 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆〜★★ 13:00 ピラティス asako ★	18 10:30 スローフローヨガ yuko ★〜★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	19 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 ★	20 8:30 朝ヨガ chinatsu ★ NEW 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★〜★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	21 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 ★	22 10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 11:45 ドライヘッドスパ（施術） 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 ★	23 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 ★〜★☆
24 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆〜★★ 13:00 ピラティス asako ★	25 10:30 スローフローヨガ yuko ★〜★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	26 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 ★	27 8:30 朝ヨガ chinatsu ★ NEW 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★〜★☆ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	28 9:15 背骨コンディショニング miki ☆〜★☆ 11:15 ホイールストレッチ etsuko ★ 13:00 ドライヘッドスパ（施術） etsuko ☆	29 10:00 デトックスヨガ etsuko ★ 11:45 ドライヘッドスパ（施術） 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 ★	30 10:30 ルーシーダットン miki ★ ボディバランスヨガお休み 15:30 ピラティス yasuko ★〜★☆ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ★〜★☆