





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
 <p>STUDIO ROOTS ONE</p>	YOGA · PILATES · RUSIE DUTTON etc (75min)		1	2	3	4	
	miki ☆☆☆	megumi ☆	10:30 ピラティス tomoe ☆	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 ☆	
	oku ☆☆☆	tomoe ☆☆☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	ドライヘッドスパお休み		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 ☆	14:00 ルーシーダットン 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 ☆		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆	
	asako ☆☆☆				19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆	
	etsuko ☆☆☆						
	mihoko ☆						
yasuko ☆							
5	6	7	8	9	10	11	
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 ☆☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	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 ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス tomoe ☆	11:15 ホイールストレッチ etsuko ☆	11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆	
15:30 ピラティス mihoko ☆		13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆	13:00 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆	
		19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆		
			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 ☆☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス tomoe ☆	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 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス レッスン変更 asako ☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	
			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 ☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆	
		19:30 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	17:15 フォームローラーピラティス 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 ☆☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	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 レッスン変更 asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス tomoe ☆	11:15 ホイールストレッチ etsuko ☆	11:45 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	14:15 ピラティス yasuko ☆☆☆	
15:30 ピラティス mihoko ☆		13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆	13:00 ドライヘッドスパ (施術) etsuko ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	16:00 フォームローラーピラティス yasuko ☆	
		19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆		
			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	29	30	■レッスン休講 ドライヘッドスパ etsuko 11/3 (金) 11:45 ~ 12:35 ベーシックフローヨガ お休み ホイールヨガお休み ベーシックフローヨガ chinatsu 11/30 (木) 11:00-12:15 ホイールヨガ chinatsu 11/30 (木) 13:00-14:15		
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	10:30 ピラティス tomoe ☆		■レッスン変更 骨盤調整ヨガ asako → ピラティス asako ヨガ&ピラティス etsuko → ピラティス asako		
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス レッスン変更 asako ☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆☆☆				
		19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆		 レッスン予約は こちらからも可		
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆				