



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>STUDIO ROOTS ONE</p>	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)					6
	miki ☆~☆☆	tomoe ★~☆☆				8:30 朝ヨガ chinatsu ★
	oku ★~☆☆	mieko ★~☆☆				10:30 ルーシーダットン miki ★
	yuko ★~☆☆	komo ★~☆☆				13:30 ボディバランスヨガ megumi ★
	chinatsu ★~☆☆	mihoko ★				15:30 ピラティス yasuko ★~☆☆
	asako ★~☆☆					17:15 フォームローラーピラティス yasuko ★
	etsuko ★~☆☆					
yasuko ★						
megumi ★						
<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block; font-weight: bold;"> 年末年始休業 (12/30土~1/5金) </div>						
7	8	9	10	11	12	13
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 ★	13:00 ホイールストレッチ etsuko ★	11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	14:15 ピラティス yasuko ★~☆☆
		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 ★~☆☆	14:45 ドライヘッドスバ (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 ★	
14	15	16	17	18	19	20
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 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 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	10:30 ルーシーダットン miki ★
		19:30 ピラティス yasuko ★	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 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 ★
21	22	23	24	25	26	27
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 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 ★	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 ★~☆☆	13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★~☆☆	13:00 ホイールストレッチ etsuko ★	11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	14:15 ピラティス yasuko ★~☆☆
		13:00 筋膜リリース&ピラティス asako ★	15:30 季節のヨガ yuko ★	14:45 ドライヘッドスバ (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 ★	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 ☆	
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
28	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>■レッスン開始時刻移動</p> <p>ピラティスを担当していたmihoko先生が2023年12月末をもちましてスタジオルーツ・ワンを離れることになりました。ご愛顧をいただいていた会員様、誠にありがとうございます。今後は代行レッスンでみなさまにお目にかかることもあるかもしれません。その節は宜しくお願いします。</p> <p style="color: red;">なお隔週日曜日15:30はじまりのピラティスにつきましては2月および3月から再開の予定です。しばらくお待ちくださいますようお願い申し上げます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>■レッスン時間変更</p> <p>1/11 (木)・1/25 (木) ホイールストレッチ etsuko 11:15 start ⇒ 13:00 start</p> <p>1/11 (木)・1/25 (木) ドライヘッドスバ etsuko 13:00 start ⇒ 14:45 start</p> </div> </div>		
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 ★~☆☆	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 asako ★	10:30 ピラティス tomoe ★			
		19:30 ピラティス yasuko ★	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 ★			



レッスン予約はこちらからも可