





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p><b>NEW</b> プライベートピラティス (yasuko) 隔週土曜日17:00~18:00 ※従来の時間帯より15分早いスタートです ※60分制です (75分ではありません) ※初回時のみレッスン時間とは別に約10分間のヒーリングがあります</p> <p><b>NEW</b> 代謝アップヨガ (etsuko) 毎週金曜日10:00~11:15</p>		<p><b>NEW</b> フォームローラーピラティス (yasuko) 隔週土曜日17:15 → 隔週日曜日15:30 ※2月4日は<b>休講</b>となります ※隔週土曜日16:00はそのまま継続中です</p> <p><b>代行</b> ボールピラティス (tomoe) 2/23金 13:30~14:45 ※今回は<b>代行レッスン</b>となります</p>	 STUDIO ROOTS∞ONE	<p>1 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 ☆</p>	<p>2 10:00 代謝アップヨガ <b>NEW</b> etsuko ☆☆ 11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 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 ☆</p>	<p>3 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 ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆ <b>NEW</b></p>																																
<p>4 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆☆ 13:00 腸活ヨガ asako ☆</p> <p><b>フォームローラーピラティス お休</b></p>	<p>5 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆</p>	<p>6 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&amp;ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>7 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 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 ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>8 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>9 10:00 代謝アップヨガ <b>NEW</b> etsuko ☆☆ 11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 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 ☆</p>	<p>10 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 ☆</p>																																
<p>11 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>12 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆</p>	<p>13 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>14 10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>15 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 ☆</p>	<p>16 10:00 代謝アップヨガ <b>NEW</b> etsuko ☆☆ 11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆ 14:00 ルーシーダットン miki ☆ 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 ☆</p>	<p>17 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 ☆~☆☆ 17:00 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆ <b>NEW</b></p>																																
<p>18</p> <p><b>代行</b> 2/18日 10:30ハタフローヨガ / 13:00腸活ヨガ 急速講師変更となりましたasako → tomoe</p>	<p>19 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆</p>	<p>20 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&amp;ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>21 8:30 朝ヨガ chinatsu ☆ 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 ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>22 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>23 10:00 代謝アップヨガ <b>NEW</b> etsuko ☆☆ 11:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆ 13:30 ボールピラティス <b>代行</b> <b>NEW</b> tomoe ☆ <b>ボディケア お休み</b> 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>24 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 ☆</p>																																
<p>25 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>26 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆</p>	<p>27 11:15 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>28 10:30 ピラティス tomoe ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆ 15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>29 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 ☆</p>	<p>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1"> <tr><td>miki</td><td>☆~☆☆</td><td>tomoe</td><td>☆~☆☆</td></tr> <tr><td>oku</td><td>☆~☆☆</td><td>mieko</td><td>☆~☆☆</td></tr> <tr><td>yuko</td><td>☆~☆☆</td><td>komo</td><td>☆~☆☆</td></tr> <tr><td>chinatsu</td><td>☆~☆☆</td><td>mihoko</td><td>☆</td></tr> <tr><td>asako</td><td>☆~☆☆</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>etsuko</td><td>☆~☆☆</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>yasuko</td><td>☆</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>megumi</td><td>☆</td><td></td><td></td></tr> </table> <p> レッスン予約はこちらからも可</p>		miki	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆	oku	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆	yuko	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆	mihoko	☆	asako	☆~☆☆			etsuko	☆~☆☆			yasuko	☆			megumi	☆		
miki	☆~☆☆	tomoe	☆~☆☆																																			
oku	☆~☆☆	mieko	☆~☆☆																																			
yuko	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																			
chinatsu	☆~☆☆	mihoko	☆																																			
asako	☆~☆☆																																					
etsuko	☆~☆☆																																					
yasuko	☆																																					
megumi	☆																																					