


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																	
 <p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>	<p>1</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ★</p>	<p>2</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>3</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★~★☆</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>4</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイール&リラクسسヨガ etsuko ★ NEW</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>5</p> <p>9:15 代謝アップヨガ 代行 tomoe ★~★☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>6</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ★</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★~★☆</p> <p>17:00 プライベートピラティス yasuko ★~★☆</p>																																	
	<p>7</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★</p>	<p>8</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ★</p>	<p>9</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>10</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★~★☆</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>11</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイール&リラクسسヨガ etsuko ★ NEW</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>12</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>13</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ★~★☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ★</p>																																
<p>14</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>15</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ★</p>	<p>16</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>17</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★~★☆</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>18</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★</p> <p>13:00 ホイール&リラクسسヨガ etsuko ★ NEW</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>19</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>20</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>13:30 ボディバランスヨガ megumi ★</p> <p>15:30 ピラティス yasuko ★~★☆</p> <p>17:00 プライベートピラティス yasuko ★~★☆</p>																																	
<p>21</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★☆☆</p> <p>13:00 腸活ヨガ asako ★</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★</p>	<p>22</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ★</p>	<p>23</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>24</p> <p>10:30 ピラティス tomoe ★~★☆</p> <p>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★~★☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ★</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★</p>	<p>25</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆~★☆</p> <p>ベーシックフロー お休み</p> <p>13:00 ホイール&リラクسسヨガ etsuko ★ NEW</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>26</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ★☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ★</p> <p>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★</p>	<p>27</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ★</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ★</p> <p>14:15 ピラティス yasuko ★~★☆</p> <p>16:00 フォームローラーピラティス yasuko ★</p>																																	
<p>28</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ★~★☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p>	<p>29</p> <p>10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆</p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ★</p>	<p>30</p> <p>11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ★</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ★</p>	<p>休講</p> <p>4/25 (木) 11:00~ ベーシックフローヨガ (chinatsu)</p> <p>代行</p> <p>4/5 (金) 代謝アップヨガ 10:00~ (etsuko) ⇒9:15~ (tomoe)</p> <p>変更</p> <p>ベーシックフローヨガ (chinatsu) 隔週木曜日11:00~ ⇒毎週木曜日11:00~</p> <p>変更 NEW</p> <p>ホイールストレッチ (etsuko) ⇒ホイール&リラクسسヨガ (etsuko) 隔週木曜日11:00~ ⇒毎週木曜日11:00~</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>		miki	☆~★☆	tomoe	★~★☆	oku	★~★☆	mieko	★~★☆	yuko	★~★☆	komo	★~★☆	chinatsu	★~★☆	mihoko	★	asako	★~★☆☆			etsuko	★~★☆☆			yasuko	★			megumi	★		
miki	☆~★☆	tomoe	★~★☆																																				
oku	★~★☆	mieko	★~★☆																																				
yuko	★~★☆	komo	★~★☆																																				
chinatsu	★~★☆	mihoko	★																																				
asako	★~★☆☆																																						
etsuko	★~★☆☆																																						
yasuko	★																																						
megumi	★																																						



レッス予約は
こちらからも可