



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>31</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>YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <p>miki ☆☆☆</p> <p>oku ☆☆☆</p> <p>yuko ☆☆☆</p> <p>chinatsu ☆☆☆</p> <p>asako ☆☆☆</p> <p>etsuko ☆☆☆</p> <p>yasuko ☆</p> <p>megumi ☆</p>	<p>tomoe ☆☆☆</p> <p>mieko ☆☆☆</p> <p>komo ☆☆☆</p> <p>mihoko ☆</p>	<p>■レッスンのご案内■</p> <p>休講 3/20 (水) 10:30 ピラティス (tomoe)</p> <p>代行 3/20 (水) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe) ↓ ピラティス (komo)</p>	<p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>	<p>1</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ☆☆</p> <p>11:45 ドライヘッドスバ (施術) 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>2</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>3</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>4</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>5</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 筋膜リリース&ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>6</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>7</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 ホイールヨガ chinatsu ☆</p> <p>ホイールヨガ (chinatsu) 急速休講になりました</p>	<p>8</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ☆☆</p> <p>11:45 ドライヘッドスバ (施術) 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>9</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>10</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>11</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>12</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>13</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>14</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>15</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ☆☆</p> <p>11:45 ドライヘッドスバ (施術) 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>16</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>17</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>18</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>19</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 筋膜リリース&ピラティス asako ☆</p> <p>19:30 ピラティス yasuko ☆</p>	<p>20</p> <p>ピラティス お休み</p> <p>13:00 ピラティス 代行 komo ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>21</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 ホイールヨガ chinatsu ☆</p>	<p>22</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ☆☆</p> <p>11:45 ドライヘッドスバ (施術) 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>23</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>24</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>25</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>26</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>27</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 ヴィンヤサヨガ 代行 chinatsu ☆☆</p> <p>すっきりフローヨガ お休</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>28</p> <p>9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆</p> <p>13:00 ホイールストレッチ etsuko ☆</p> <p>14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆</p>	<p>29</p> <p>10:00 代謝アップヨガ etsuko ☆☆</p> <p>11:45 ドライヘッドスバ (施術) 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>30</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>

10:30 ヴィンヤサヨガ
急速ピラティスからヴィンヤサヨガに
変更になりました
講師 : tomoe ⇒ chinatsu