





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
 STUDIO ROOTS∞ONE	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		1 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 ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	2 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&リラクソスヨガ etsuko ★ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	3 10:00 代謝アップヨガ 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 ★	4 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 ★~★☆	
	5 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆~★★★ 13:00 腸活ヨガ asako ★ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★	6 10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	7 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 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	8 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 ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	9 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&リラクソスヨガ etsuko ★ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	10 10:00 代謝アップヨガ 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 ★	11 8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 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 ★
	12 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆~★★★ 13:00 ピラティス asako ★	13 10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	14 11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	15 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 ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	16 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&リラクソスヨガ etsuko ★ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	17 10:00 代謝アップヨガ 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 ★	18 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 ★~★☆
	19 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆~★★★ 13:00 腸活ヨガ asako ★ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★	20 10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	21 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 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	22 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 ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	23 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&リラクソスヨガ etsuko ★ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	24 10:00 代謝アップヨガ 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 ★	25 8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 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 ★
	26 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆~★★★ 13:00 ピラティス asako ★	27 10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	28 11:15 リフレッシュヨガ asako ★~★☆ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	29 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 ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	30 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&リラクソスヨガ etsuko ★ 14:45 ドライヘッドスバ (施術) etsuko ☆	31 10:00 代謝アップヨガ 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 ★	 STUDIO ROOTS∞ONE



レッス予約は
こちらからも可