



SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT			
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)												1			
miki ☆~☆☆	tomoe ☆~☆☆	<p style="text-align: center;"><b>休講のお知らせ</b></p> <p style="text-align: center;">コンディショニングヨガ (chinatsu) 2/12(水) 10:30</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-left: 10px;"> <p>レッスン予約は こちらからも可</p> </div> </div>				 STUDIO ROOTS∞ONE		 STUDIO ROOTS∞ONE		 STUDIO ROOTS∞ONE		8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆	17:15 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆
oku ☆~☆☆	kazumi ☆☆	2		3		4		5		6		7		8	
yuku ☆~☆☆	komo ☆~☆☆	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 ☆~☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	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 ☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	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 miki ☆~☆☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
chinatsu ☆~☆☆	mihoko ☆	13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆	
asako ☆~☆☆	mieko ☆~☆☆	15:30 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 ☆		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆					
etsuko ☆~☆☆		9		10		11		12		13		14		15	
yasuko ☆		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 ☆~☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	<b>コンディショニングヨガ お休み</b>		13:30 メンテナンスヨガ oku ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	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 ☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆
megumi ☆		13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	19:30 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆	17:15 プライベートピラティス yasuko ☆~☆☆	
		15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆								13:00 ピラティス asako ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆			
		16		17		18		19		20		21		22	
		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 ☆~☆☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆~☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	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 ☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	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 ☆~☆☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
		13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆~☆☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆	
		15:30 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 ☆		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆			
		23		24		25		26		27		28			
		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 ☆~☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆	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 ☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	 STUDIO ROOTS∞ONE	
		13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆					