



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p><b>休講のお知らせ</b></p> <p>ハタフローヨガ (asako) 4/13(日) 10:30</p> <p>ピラティス (asako) 4/13(日) 13:00</p> <p>コンディショニングヨガ (chinatsu) 4/2(水) 10:30</p> <p><b>NEWインストラクター</b></p> <p>anri 先生 2025年4月より担当開始</p>	<p><b>NEWレッスンのお知らせ</b></p> <p>背骨コンディショニング (anri) 隔週土曜日 13:00</p> <p>ウェーブ&amp;ボールリラク (anri) 毎週木曜日 15:30</p> <p><b>代行レッスンのお知らせ</b></p> <p>4/7(月) 10:30 スローフローヨガ (yuko) ↓ ピラティス (kazumi)</p>	<p>1</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>2</p> <p><b>コンディショニングヨガ お休み</b></p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>3</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>15:30 ウェーブ&amp;ボールリラク anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p>	<p>4</p> <p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>5</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>17:15 プライベートピラティス yasuko ☆☆☆</p>																																
<p>6</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 リラックスヨガ asako ☆</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>7</p> <p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆ <b>代行</b></p> <p>13:00 バランシングヨガ yuko ☆</p>	<p>8</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>9</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>10</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>15:30 ウェーブ&amp;ボールリラク anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p>	<p>11</p> <p>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</p> <p>10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>12</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>																																
<p>13</p> <p><b>ハタフローヨガ お休み</b></p> <p><b>ピラティス お休み</b></p>	<p>14</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>15</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>16</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:30 メンテナンスヨガ oku ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>17</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>15:30 ウェーブ&amp;ボールリラク anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p>	<p>18</p> <p>10:15 ピラティス kazumi ☆☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>19</p> <p>10:30 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p> <p>15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆</p> <p>17:15 プライベートピラティス yasuko ☆☆☆</p>																																
<p>20</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 リラックスヨガ asako ☆</p> <p>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>	<p>21</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>22</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>23</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>24</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>15:30 ウェーブ&amp;ボールリラク anri ☆☆☆ <b>NEW</b></p>	<p>25</p> <p>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</p> <p>10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆</p> <p>14:00 ルーシーダットン miki ☆</p> <p>15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆</p> <p>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</p>	<p>26</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>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</p>																																
<p>27</p> <p>10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p>	<p>28</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>29</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>30</p> <p>8:30 朝ヨガ chinatsu ☆</p> <p>10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ☆☆</p> <p>13:00 ピラティス asako ☆</p> <p>15:30 季節のヨガ yuko ☆</p> <p>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</p>	<p>STUDIO ROOTS∞ONE</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>kazumi</td> <td>☆☆</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>☆☆☆☆</td> <td>anri</td> <td>☆☆ <b>NEW</b></td> </tr> <tr> <td>chinatsu</td> <td>☆☆☆☆</td> <td>komo</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	☆☆☆☆	kazumi	☆☆	yuko	☆☆☆☆	anri	☆☆ <b>NEW</b>	chinatsu	☆☆☆☆	komo	☆☆☆☆	asako	☆☆☆☆			etsuko	☆☆☆☆			yasuko	☆☆			megumi	☆☆		
miki	☆☆☆☆	tomoe	☆☆☆☆																																			
oku	☆☆☆☆	kazumi	☆☆																																			
yuko	☆☆☆☆	anri	☆☆ <b>NEW</b>																																			
chinatsu	☆☆☆☆	komo	☆☆☆☆																																			
asako	☆☆☆☆																																					
etsuko	☆☆☆☆																																					
yasuko	☆☆																																					
megumi	☆☆																																					
<p>レッスン予約はこちらからも可</p>																																						