

2025年6月



Lesson Schedule

 Tel : 072-682-0522
 Mail : studio.roots.one.labo@gmail.com

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
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 ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆
						17:15 フライバートピラティス yasuko ☆☆☆
8	9	10	11	12	13	14
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 ☆☆☆	コンディショニングヨガ お休み	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆		13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
15	16	17	18	19	20	21
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 ☆☆☆	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 ☆☆☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ☆
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	13:00 ピラティス asako ☆	13:30 メンテナンスヨガ oku ☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	13:00 背骨コンディショニング anri ☆☆☆
			19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆
						17:15 フライバートピラティス yasuko ☆☆☆
22	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 ☆☆☆	9:15 背骨コンディショニング miki ☆☆☆	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 ☆☆☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆
13:00 リラックスヨガ asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	11:15 リフレッシュヨガ asako ☆☆☆	13:00 ピラティス asako ☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ☆	10:15 健康美ヨガ kazumi ☆☆	13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆		13:00 ピラティス asako ☆	15:30 季節のヨガ yuko ☆	15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆☆☆	14:00 ルーシーダットン miki ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆☆☆
		19:30 ピラティス yasuko ☆	19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆		15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	
29	30	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				
10:30 ハタフローヨガ asako ☆☆☆	10:30 スローフローヨガ yuko ☆☆☆	miki ☆☆☆ tomoe ☆☆☆				
13:00 ピラティス asako ☆	13:00 バランシングヨガ yuko ☆	oku ☆☆☆ kazumi ☆☆				
		yuko ☆☆☆ anri ☆☆☆				
		chinatsu ☆☆☆ komo ☆☆☆				
		asako ☆☆☆ mihoko ☆				
		etsuko ☆☆☆ mieko ☆☆☆				
		yasuko ☆				
		megumi ☆				