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
				9:15 背骨コンディショニング		8:30 朝ヨガ
				miki ☆~★☆		chinatsu ★
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 ★☆	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★	10:15 ピラティス kazumi ★☆	10:30 ルーシーダットン miki ★
13:00 ピラティス		13:00 ピラティス	13:30 メンテナンスヨガ	Cililatsu *	Kazullii 🔻 🗵	13:00 背骨コンディショニング
asako ★	yuko ★	asako ★	oku ★			anri ☆~★
			15:30 季節のヨガ	15:30 ウェーブ&ポールリラク	14:00 ルーシーダットン	15:30 ピラティス
			yuko ★	anri ☆~★	miki ★	yasuko ★∼★☆
					15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:15 プライベートピラティス yasuko ★~★☆
		19:30 ピラティス	19:30 やさしい夜ヨガ		19:30 心と身体をほぐすヨガ	yasako A A A
		yasuko ★	yuko ★		megumi ★	
8	9	10	11	12	13	14
		9:15 背骨コンディショニング		9:15 背骨コンディショニング	8:30 朝ピラティス	
10:30 ハタフローヨガ	│ │ 	miki ☆~★☆ 11:15 リフレッシュヨガ	コンディショニングヨガ お休み	miki ☆~★☆ 11:00 ベーシックフローヨガ	kazumi ★ 10:15 健康美ヨガ	10:30 ルーシーダットン
asako ★☆~★★	yuko *~*☆	asako ★∼★☆	1271212721 WWW	chinatsu ★	kazumi ★☆	miki *
13:00 リラックスヨガ	13:00 バランシングヨガ	13:00 ピラティス	13:00 ピラティス	I *	_ ·	13:30 ボディバランスヨガ
asako ★	yuko ★	asako ★	asako ★			megumi ★
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★			15:30 季節のヨガ yuko ★	15:30 ウェーブ&ポールリラク anri ☆~★	14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス yasuko ★~★☆
yasuko *			yuko 🛪		15:30 ボディケア (治癒力活性整体)	17:15 フォームローラーピラティス
					miki ☆	yasuko ★
		19:30 ピラティス	19:30 やさしい夜ヨガ		19:30 心と身体をほぐすヨガ	
15	16	yasuko ★ 17	yuko ★ 18	19	megumi ★	21
13	10	1 /	10	エラ 9:15 背骨コンディショニング	20	8:30 朝ヨガ
				miki ☆~★☆		chinatsu ★
10:30 ハタフローヨガ	10:30 スローフローヨガ	11:15 リフレッシュヨガ	10:30 コンディショニングヨガ	11:00 ベーシックフローヨガ	10:15 ピラティス	10:30 ルーシーダットン
asako ★☆~★★ 13:00 ピラティス	yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ	asako ★~★☆ 13:00 ピラティス	chinatsu ★☆ ■ 13:30 メンテナンスヨガ	chinatsu ★	kazumi ★☆	miki ★ 13:00 背骨コンディショニング
asako ★	yuko ★	asako ★	oku ★			13:00 肖骨コンティショニング anri ☆~★
asano	, and	usuno 11	15:30 季節のヨガ	15:30 ウェーブ&ポールリラク	14:00 ルーシーダットン	15:30 ピラティス
			yuko ★	anri ☆~★	miki ★	yasuko ★~★☆
					15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:15 プライベートピラティス yasuko ★~★☆
	 	□ 19:30 ピラティス	19:30 やさしい夜ヨガ		19:30 心と身体をほぐすヨガ	yasuko Areka
		yasuko ★	yuko ★		megumi ★	
22	23	24	25	26	27	28
		9:15 背骨コンディショニング		9:15 背骨コンディショニング	8:30 朝ピラティス	
10:30 八タフローヨガ	│ │ 	miki ☆~★☆ 	■ 10:30 コンディショニングヨガ	miki ☆~★☆ 11:00 ベーシックフローヨガ	kazumi ★ 10:15 健康美ヨガ	10:30 ルーシーダットン
asako ★☆~★★	yuko ★~★☆	asako ★∼★☆	chinatsu ★☆	chinatsu ★	kazumi ★☆	miki ★
13:00 リラックスヨガ	13:00 バランシングヨガ	13:00 ピラティス	13:00 ピラティス			13:30 ボディバランスヨガ
asako ★ 15:30 フォームローラーピラティス	l yuko ★	asako ★	asako ★ 15:30 季節のヨガ	 	14:00 II.—3.—5.» h >.	megumi ★
15:30 フォームローラーヒラティス yasuko ★			15:30 学即のヨカ yuko ★	15:30 ウェーノ&ボールウラク anri ☆~★	14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス yasuko ★~★☆
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			75		15:30 ボディケア (治癒力活性整体)	17:15 フォームローラーピラティス
					miki ☆	yasuko ★
		19:30 ピラティス yasuko ★	19:30 やさしい夜ヨガ vuko ★		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
29	30	yasuku *	yuko ★	VOGA - DTI ATEC - DI	JSIE DUTTON etc (75min)	1
-		i	休講のお知らせ	miki ☆~★☆	tomoe *~**	
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆~★★	10:30 スローフローヨガ yuko ★~★☆	AESA	6/11(水) 10:30 コンディショニングヨガ (chinatsu)	oku ★~★☆	kazumi ★☆	A SERVICE OF THE SERV
13:00 ピラティス	yuko ★~★☆ 13:00 バランシングヨガ		コンティンコニンション (Chinatsu)	yuro A A	anri ☆~★	
asako ★	yuko ★			chinatsu ★~★☆	komo ★~★★	
				asako ★~★★	mihoko *	
		ST∪DIO		etsuko *~**	mieko ★~★☆	ST\DIO
		ROOTS∞ONE	レッスン予約は	yasuko ★		ROOTS∞ON€
			回線機 こちらからも可	megumi ★		
	I .					