

2025年8月



Lesson Schedule

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

SUN 31	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		休講のご案内		1	2
10:30 ピラティス komo ★ 代行	miki ☆～☆☆	tomoe ☆～☆☆	8/6(水) 10:30 コンディショニングヨガ (chinatsu)		10:15 ピラティス kazumi ☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 ハタフローヨガ chinatsu ☆～☆☆ 代行	oku ☆～☆☆	kazumi ☆☆	8/16(土)17:15 ブライベートピラティス (yasuko)			10:30 ルーシーダットン miki ★
15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★	yuko ☆～☆☆	anri ☆～☆☆	 レッスン予約は こちらから可			13:00 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆
	chinatsu ☆～☆☆	komo ☆～☆☆			14:00 ルーシーダットン miki ★	15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆
	asako ☆～☆☆				15:30 ボディケア (治癒力活性整体) miki ☆	17:15 ブライベートピラティス yasuko ☆～☆☆
	etsuko ☆～☆☆				19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	
	yasuko ★					
	megumi ★					
3	4	5	6	7	8	9
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		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 ★	
10	11	12	13	14	15	16
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 ☆～☆☆	夏季休暇 (8/13水～8/15金)			10:30 ルーシーダットン miki ★
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 ★				13:00 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆
		19:30 ピラティス yasuko ★				15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆
						ブライベートピラティス お休
17	18	19	20	21	22	23
10:30 ハタフローヨガ 休講	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 休講	13:00 バランシングヨガ yuko ★	10:30 リフレッシュヨガ 休講	13:30 メンテナンスヨガ oku ★	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 休講	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 ★	
24	25	26	27	28	29	30
10:30 ハタフローヨガ 代行	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 ☆～☆☆	10:15 ピラティス kazumi ☆☆	8:30 朝ヨガ chinatsu ★
13:00 ピラティス 代行	13:00 バランシングヨガ yuko ★	10:30 リフレッシュヨガ 休講	13:00 ピラティス tomoe ★ 代行	11:00 ベーシックフローヨガ chinatsu ★		10:30 ルーシーダットン miki ★
		13:00 ピラティス 休講	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 ★	13:00 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆
		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 ☆	15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆
					19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	17:15 ブライベートピラティス yasuko ☆～☆☆