

2025年9月



Lesson Schedule

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																	
 STUDIO ROOTS∞ONE	1	2	3	4	5	6																																	
	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★☆ 13:00 バランシングヨガ 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 代行 tomoe ★～★★☆ 13:00 ピラティス 代行 tomoe ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ★☆ 13:00 ピラティス 代行 tomoe ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ 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 ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	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 (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★ 15:30 ピラティス yasuko ★～★★☆ 17:15 フライベートピラティス yasuko ★～★★☆																																	
7	8	9	10	11	12	13																																	
10:30 ハタフローヨガ 代行 komo ★☆～★★★ 13:00 ピラティス 代行 komo ★ 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	11:15 リフレッシュヨガ 代行 tomoe ★～★★☆ 13:00 ピラティス 代行 tomoe ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 コンディショニングヨガ 休講 13:00 ピラティス 代行 kazumi ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ 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 ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	8:30 朝ピラティス kazumi ★ 10:15 健康美ヨガ kazumi ★☆ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ★																																	
14	15	16	17	18	19	20																																	
10:30 ハタフローヨガ 代行 megumi ★☆～★★★ 13:00 ピラティス 休講 15:30 ピラティス 代行 yasuko ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★★☆ 10:30 リフレッシュヨガ 休講 13:00 ピラティス 休講 19:30 ピラティス yasuko ★	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 ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ 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 ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	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 (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	8:30 朝ヨガ chinatsu ★ 10:30 ルーシーダットン miki ★ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★ 15:30 ピラティス yasuko ★～★★☆ 17:15 フライベートピラティス yasuko ★～★★☆																																	
21	22	23	24	25	26	27																																	
10:30 背骨コンディショニング miki ☆～★★☆ 代行 13:00 リラックスヨガ 休講 15:30 フォームローラーピラティス yasuko ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★☆ 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 休講 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 コンディショニングヨガ chinatsu ★☆ 13:00 ピラティス 代行 tomoe ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ 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 ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～★	8:30 朝ピラティス kazumi ★ 10:15 健康美ヨガ kazumi ★☆ 14:00 ルーシーダットン miki ★ 15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ★																																	
28	29	30	YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)																																				
10:30 筋コンディショニング&ストレッチ miki ★☆ 代行 13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★★ 代行 15:30 ピラティス 代行 yasuko ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★☆ 13:00 バランシングヨガ 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 代行 tomoe ★～★★☆ 13:00 ピラティス 代行 tomoe ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	<table><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>☆～★</td></tr><tr><td>chinatsu</td><td>★～★★☆</td><td>komo</td><td>★～★★☆</td></tr><tr><td>asako</td><td>★～★★☆</td><td>mayuko</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	☆～★	chinatsu	★～★★☆	komo	★～★★☆	asako	★～★★☆	mayuko	★	etsuko	★～★★☆			yasuko	★			megumi	★			休講のご案内 9/10(水) 10:30 コンディショニングヨガ (chinatsu) asako の担当レッスン 骨折のため暫く休講とさせていただきます	
miki	☆～★★☆	tomoe	★～★★☆																																				
oku	★～★★☆	kazumi	★★																																				
yuko	★～★★☆	anri	☆～★																																				
chinatsu	★～★★☆	komo	★～★★☆																																				
asako	★～★★☆	mayuko	★																																				
etsuko	★～★★☆																																						
yasuko	★																																						
megumi	★																																						
			 レッスン予約は こちらからも可			 STUDIO ROOTS∞ONE																																	


 レッスン予約は
こちらから可

 STUDIO
ROOTS∞ONE