2025年10月 Lesson Schedule

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

YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc（75min）

miki	☆～★☆	tomoe	★～★★
oku	★～★☆	kazumi	★☆
yuko	★～★☆	anri	☆～★
chinatsu	★～★☆	komo	★～★★
asako	★～★★		
etsuko	★～★★		
yasuko	★		
megumi	★		

レッスン予約は
こちらからも可

休講のご案内

10/12(日) 13:00
13:00 ピラティス（asako）
10/14(火) 11:15
11:15 リフレッシュヨガ（asako）
13:00 ピラティス（asako）
10/19(日) 13:00
13:00 リラックスヨガ（asako）
10/22(水) 19:30
19:30 やさしい夜ヨガ（yuko）
10/24(金) 14:00
14:00 ルーシーダットン（miki）
15:30 ボディケア（miki）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	**2**	**3**	**4**
			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 ☆～★☆ 11:15 ハタフローヨガ NEW tomoe ★☆～★★ 13:00 ピラティス NEW tomoe ★ 15:30 ウェーブ＆ポールリラク 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（治癒力活性整体） 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 ★ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★ 15:30 ピラティス yasuko ★～★☆ 17:15 プライベートピラティス yasuko ★～★☆
5	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
10:30 パワーヨガ 代行 kazumi ★☆ 13:00 ピラティス 代行 kazumi ★	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 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 ☆～★☆ 11:15 ハタフローヨガ NEW tomoe ★☆～★★ 13:00 ピラティス NEW tomoe ★ 15:30 ウェーブ＆ポールリラク 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（治癒力活性整体） 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 ★ 13:30 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 ★
12	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
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 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 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 ☆～★☆ 11:15 ハタフローヨガ NEW tomoe ★☆～★★ 13:00 ピラティス NEW tomoe ★ 15:30 ウェーブ＆ポールリラク 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（治癒力活性整体） 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 ★ 13:00 背骨コンディショニング anri ☆～★ 15:30 ピラティス yasuko ★～★☆ 17:15 プライベートピラティス yasuko ★～★☆
19	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
開始時間にご注意くださ 10:00 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 ★	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 tomoe ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ 休講	9:15 背骨コンディショニング miki ☆～★☆ 11:15 ハタフローヨガ NEW tomoe ★☆～★★ 13:00 ピラティス NEW tomoe ★ 15:30 ウェーブ＆ポールリラク anri ☆～★	8:30 朝ピラティス kazumi ★ 10:15 健康美ヨガ kazumi ★☆ 14:00 ルーシーダットン休講 15:30 ボディケアお休み 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 ★ 13:30 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 ★
26	**27**	**28**	**29**	**30**	**31**	
10:30 背骨コンディショニング anri ☆～★ 代行 13:00 ウェーブ＆ポールリラク anri ☆～★ 代行 15:30 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 ピラティス 代行 tomoe ★ 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 ☆～★☆ 11:15 ハタフローヨガ NEW tomoe ★☆～★★ 13:00 ピラティス NEW tomoe ★ 15:30 ウェーブ＆ポールリラク 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（治癒力活性整体） miki ☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	**NEW LESSON** 毎週木曜日 11:15 ハタフローヨガ（tomoe） 毎週木曜日 13:00 ピラティス（tomoe） **代行のご案内** asako先生の担当レッスン 療養中のasako先生のレッスンを みんなでカバーしています この機会にいろいろなレッスンを お試しください