

2025年12月



Lesson Schedule

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
代行のご案内 12/7 (日) 10:30 パワーヨガ (kazumi) 13:00 ピラティス (kazumi) 12/14 (日) 10:30 ハタフローヨガ (komo) 13:30 ピラティス (komo) 12/19 (金) 15:30 15:30 背骨コンディショニング (anri) 12/20 (土) 10:30 ハタフローヨガ (komo)	1 10:30 スローフローヨガ yuko ★～★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	2 9:15 背骨コンディショニング miki ★～★ 11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	3 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	4 9:15 背骨コンディショニング miki ★～★ 11:15 ハタフローヨガ tomoe ★～★ 13:00 ピラティス tomoe ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ★～★	5 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 ★	6 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 パワーヨガ kazumi ★ 代行 13:00 ピラティス kazumi ★ 代行 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 asako ★～★ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 ピラティス 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 tomoe ★～★ 13:00 ピラティス tomoe ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ★～★	8:30 朝ピラティス kazumi ★ 10:15 パワーヨガ 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 ★	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 komo ★～★ 代行 13:00 ピラティス komo ★ 代行	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 asako ★～★ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 ピラティス 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休講 11:15 ハタフローヨガ tomoe ★～★ 13:00 ピラティス tomoe ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ★～★	10:15 ピラティス kazumi ★ 14:00 ルーシーダットン休講 15:30 背骨コンディショニング anri ★～★ 代行 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	10:30 ハタフローヨガ komo ★～★ 代行 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 ハタフローヨガ asako ★～★ 13:00 リラックスヨガ asako ★ 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 asako ★～★ 13:00 ピラティス asako ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ 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 tomoe ★～★ 13:00 ピラティス tomoe ★ 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ★～★	8:30 朝ピラティス kazumi ★ 10:15 パワーヨガ 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 ★	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	31	chinatsu先生が退職されます 長年レッスンを担当頂いていた chinatsu先生が11月末日をもって退職されることとなりました。 休講のご案内 12/18 (木) 9:15 背骨コンディショニング (miki) 12/19 (金) 14:00 ルーシーダットン (miki)		
10:30 ハタフローヨガ asako ★～★ 13:00 ピラティス asako ★	10:30 スローフローヨガ yuko ★～★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	年末年始休業 (12/30火～1/5月)		YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) miki ★～★ oku ★～★ yuko ★～★ asako ★～★ yasuko ★ megumi ★～★ tomoe ★～★ kazumi ★～★ anri ★～★ komo ★～★ chinatsu ★～★ etsuko ★～★  レッスン予約はこちらからも可		

 年末年始休業
 (12/30火～1/5月)

 レッスン予約は
 こちらから可