

2026年1月



Lesson Schedule

Tel : 072-682-0522

Mail : studio.roots.one.labo@gmail.com

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				1	2	3
<div>miki ☆～☆☆</div> <div>oku ☆～☆☆</div> <div>yuko ☆～☆☆</div> <div>asako ☆～☆☆</div> <div>yasuko ☆</div> <div>megumi ☆～☆☆</div> <div>tomoe ☆～☆☆</div> <div>kazumi ☆～☆☆</div>	<div>anri ☆～☆</div> <div>komo ☆～☆☆</div> <div>chinatsu ☆～☆☆</div>	<div>代行のご案内</div> <div>1/21 (水) 10:30 ピラティス tomoe → asako</div> <div>1/21 (水) 13:00 すっきりフローヨガ tomoe → asako</div>	<div>休講のご案内</div> <div>1/24 (土) 13:30 ボディバランスヨガ (megumi)</div> <div>開始時間変更のご案内</div> <div>1/23 (金) 19:30 → 19:00 心と身体をほぐすヨガ (megumi)</div>	<div>年末年始休業 (12/30火～1/5月)</div>		
4	5	6	7	8	9	10
<div>年末年始休業 (12/30火～1/5月)</div>		<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 リフレッシュヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div> <div>19:30 ピラティス yasuko ☆</div>	<div>10:30 ピラティス tomoe ☆</div> <div>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆</div> <div>15:30 季節のヨガ yuko ☆</div> <div>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</div>	<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス tomoe ☆</div> <div>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～☆</div>	<div>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</div> <div>10:15 パワーヨガ kazumi ☆☆</div> <div>14:00 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</div> <div>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</div>	<div>10:30 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆</div> <div>15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆</div> <div>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</div>
11	12	13	14	15	16	17
<div>10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div>	<div>10:30 スローフローヨガ yuko ☆～☆☆</div> <div>13:00 バランシングヨガ yuko ☆</div>	<div>11:15 リフレッシュヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div> <div>19:30 ピラティス yasuko ☆</div>	<div>10:30 ピラティス tomoe ☆</div> <div>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆</div> <div>15:30 季節のヨガ yuko ☆</div> <div>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</div>	<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス tomoe ☆</div> <div>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～☆</div>	<div>10:15 ピラティス kazumi ☆</div> <div>14:00 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</div> <div>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</div>	<div>10:30 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>13:00 背骨コンディショニング anri ☆～☆</div> <div>15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆</div> <div>17:15 フライベートピラティス yasuko ☆～☆☆</div>
18	19	20	21	22	23	24
<div>10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 リラックスヨガ asako ☆</div> <div>15:30 フォームローラーピラティス yasuko ☆</div>	<div>10:30 スローフローヨガ yuko ☆～☆☆</div> <div>13:00 バランシングヨガ yuko ☆</div>	<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 リフレッシュヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div> <div>19:30 ピラティス yasuko ☆</div>	<div>10:30 ピラティス asako ☆</div> <div>13:00 すっきりフローヨガ asako ☆</div> <div>15:30 季節のヨガ yuko ☆</div> <div>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</div>	<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス tomoe ☆</div> <div>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～☆</div>	<div>8:30 朝ピラティス kazumi ☆</div> <div>10:15 パワーヨガ kazumi ☆☆</div> <div>14:00 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</div> <div>開始時間変更</div> <div>19:00 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</div>	<div>10:30 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>13:30 ボディバランスヨガ休</div> <div>15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆</div> <div>17:15 フォームローラーピラティス yasuko ☆</div>
25	26	27	28	29	30	31
<div>10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div>	<div>10:30 スローフローヨガ yuko ☆～☆☆</div> <div>13:00 バランシングヨガ yuko ☆</div>	<div>11:15 リフレッシュヨガ asako ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス asako ☆</div> <div>19:30 ピラティス yasuko ☆</div>	<div>10:30 ピラティス tomoe ☆</div> <div>13:00 すっきりフローヨガ tomoe ☆</div> <div>15:30 季節のヨガ yuko ☆</div> <div>19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆</div>	<div>9:15 背骨コンディショニング miki ☆～☆☆</div> <div>11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆～☆☆</div> <div>13:00 ピラティス tomoe ☆</div> <div>15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆～☆</div>	<div>10:15 ピラティス kazumi ☆</div> <div>14:00 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆</div> <div>19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆</div>	<div>10:30 ルーシーダットン miki ☆</div> <div>13:00 背骨コンディショニング anri ☆～☆</div> <div>15:30 ピラティス yasuko ☆～☆☆</div> <div>17:15 フライベートピラティス yasuko ☆～☆☆</div>