

2026年1月



Lesson Schedule

Tel : 072-682-0522

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)						
mihi ★~★★	anri ★~★	代行のご案内 1/21 (水) 10:30 ピラティス tomee → asako	休講のご案内 1/24 (土) 13:30 ボディバランスヨガ (megumi)	1	2	3
oku ★~★★	komo ★~★★	1/21 (水) 13:00 すっきりフローヨガ tomee → asako	開始時間変更のご案内 1/23 (金) 19:30 → 19:00 心と身体をほぐすヨガ (megumi)	年末年始休業 (12/30火～1/5月)		
yuko ★~★★	chinatsu ★~★★					
asako ★~★★						
yasuko ★						
megumi ★~★★						
tomoe ★~★★						
kazumi ★~★★						
<p>レッスン予約は こちらからも可</p>						
4	5	6	7	8	9	10
年末年始休業 (12/30火～1/5月)		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 tomee ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomee ★ 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 tomee ★~★★★ 13:00 ピラティス tomee ★ 15:30 ウエーブ&ポールリラク anri ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ★
11	12	13	14	15	16	17
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 ★	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 tomee ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomee ★ 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 tomee ★~★★★ 13:00 ピラティス tomee ★ 15:30 ウエーブ&ポールリラク anri ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ★~★★
18	19	20	21	22	23	24
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 ★	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 asako ★ 13:00 すっきりフローヨガ 代行 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 tomee ★~★★★ 13:00 ピラティス tomee ★ 15:30 ウエーブ&ポールリラク anri ☆~★ 19:00 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ☆ 19:00 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休 15:30 ピラティス yasuko ★~★★ 17:15 フォームローラーピラティス yasuko ★
25	26	27	28	29	30	31
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 ★	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 tomee ★ 13:00 すっきりフローヨガ tomee ★ 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 tomee ★~★★★ 13:00 ピラティス tomee ★ 15:30 ウエーブ&ポールリラク anri ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★	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 ★~★★