

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆～★★ 13:00 ピラティス asako ★	2 10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	3 11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★★ 13:00 ピラティス asako ★	4 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 ピラティス yasuko ★	5 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 ウエーブ&ポールリラク anri ☆～★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	6 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 ★	7 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 ★～★★
8 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 ★	9 10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	10 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 ★	11 10:30 ピラティス asako ★ 13:00 すっきりフローヨガ asako ★ 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 ピラティス yasuko ★	12 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 ウエーブ&ポールリラク anri ☆～★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	13 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 ★	14 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 ★
15 10:30 パワーヨガ kazumi ★☆ 13:00 ピラティス kazumi ★ 代行	16 10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★ 代行	17 11:15 リフレッシュヨガ asako ★～★★ 13:00 ピラティス asako ★	18 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 ピラティス yasuko ★	19 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 ウエーブ&ポールリラク anri ☆～★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	20 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 ★	21 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 ★～★★
22 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 ★	23 10:30 スローフローヨガ yuko ★～★★ 13:00 バランシングヨガ yuko ★ 代行	24 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 ★	25 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 ピラティス yasuko ★	26 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 ウエーブ&ポールリラク anri ☆～★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	27 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 ★	28 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 ★

## 代行のご案内

2/11 (水)  
10:30 ピラティス  
tomoe → asako2/15 (日)  
10:30 ハタフローヨガ  
asako → kazumi2/11 (水)  
13:00 すっきりフローヨガ  
tomoe → asako2/15 (日)  
13:00 ピラティス  
asako → kazumiSTUDIO  
ROOTS ONESTUDIO  
ROOTS ONE

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

レッスン予約は  
こちらからも可STUDIO  
ROOTS ONE