

2026年2月



## Lesson Schedule

Tel : 072-682-0522

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

SUN 1	MON 2	TUE 3	WED 4	THU 5	FRI 6	SAT 7
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 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 ☆☆☆★	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 (治療力活性整体) 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 フライバートピラティス yasuko ★☆☆★
8	9	10	11	12	13	14
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 ★ 代行 13:00 すっきりフローヨガ asako ★ 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 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 (治療力活性整体) 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 ★
15	16	17	18	19	20	21
10:30 パワーヨガ kazumi ★☆ 代行 13:00 ピラティス kazumi ★ 代行	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 ☆☆☆★	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 (治療力活性整体) 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 フライバートピラティス yasuko ★☆☆★
22	23	24	25	26	27	28
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 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 (治療力活性整体) 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 ★

## 代行のご案内

2/11 (水)  
10:30 ピラティス  
tomoe → asako

2/15 (日)  
10:30 ハタフローヨガ → パワーヨガ  
asako kazumi

2/11 (水)  
13:00 すっきりフローヨガ  
tomoe → asako

2/15 (日)  
13:00 ピラティス  
asako → kazumi

STUDIO  
ROOTS ONESTUDIO  
ROOTS ONE

## YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)

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