2026年3月 Lesson Schedule

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	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 ★ 13:00 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＆ポールリラク 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 ★～★☆
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 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＆ポールリラク 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 ★
15	16	17	18	19	20	21
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 ★ 13:00 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＆ポールリラク 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 ★～★☆
22	23	24	25	26	27	28
10:30 ハタフローヨガ asako ★☆～★★ 13:00 ピラティス休講 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＆ポールリラク 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 ★
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 ★				

STUDIO ROOTS∞ONE

休講のご案内

3/5（木）
9:15 背骨コンディショニング（miki）

3/22（日）
13:00 ピラティス（asako）

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