



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&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&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&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 リラックスヨガ休講 15:30 フォームローラーピラティス休講	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	<div style="text-align: center;">  STUDIO ROOTS∞ONE </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>休講のご案内</p> <p>3/5 (木) 9:15 背骨コンディショニング (miki)</p> <p>3/22 (日) 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)</p> </div>			
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 ☆				

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