

SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT			
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)				 STUDIO ROOTS∞ONE				1		2		3		4	
miki ☆~☆☆	anri ☆~★	10:30 ピラティス tomoe ★						9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆~☆☆		10:15 ピラティス kazumi ★		10:30 ルーシーダットン miki ★	
oku ★~☆☆	komo ★~☆☆	13:00 すっきりフローヨガ休講						13:00 ピラティス tomoe ★		13:00 ピラティス tomoe ★		14:00 ルーシーダットン miki ★		13:00 背骨コンディショニング anri ☆~★	
yuko ★~☆☆	chinatsu ★~☆☆	15:30 季節のヨガ yuko ★						15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆			
asako ★~☆☆		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★										19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★			
yasuko ★															
 レッスン予約はこちらからも可		5		6		7		8		9		10			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆		10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		10:30 ピラティス tomoe ★		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		8:30 朝ピラティス kazumi ★		10:30 ルーシーダットン miki ★			
13:00 ピラティス asako ★		13:00 バランシングヨガ yuko ★		11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆		13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★		11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆~☆☆		10:15 パワーヨガ kazumi ★☆		13:30 ボディバランスヨガ megumi ★			
				13:00 ピラティス asako ★		15:30 季節のヨガ yuko ★		13:00 ピラティス tomoe ★		14:00 ルーシーダットン miki ★					
				19:30 ピラティス yasuko ★		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆					
12		13		14		15		16		17		18			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆		10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆		11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆		10:30 ピラティス tomoe ★		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		10:15 ピラティス kazumi ★		10:30 ルーシーダットン miki ★			
13:00 ピラティス asako ★		13:00 バランシングヨガ yuko ★		13:00 ピラティス asako ★		13:30 メンテナンスヨガ oku ★		11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆~☆☆		14:00 ルーシーダットン miki ★		13:00 背骨コンディショニング anri ☆~★			
				19:30 ピラティス yasuko ★		15:30 季節のヨガ yuko ★		13:00 ピラティス tomoe ★		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆					
						19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★		19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ★					
19		20		21		22		23		24		25			
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆		10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		10:30 ピラティス tomoe ★		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆		8:30 朝ピラティス kazumi ★		10:30 ルーシーダットン休講			
13:00 ピラティス asako ★		13:00 バランシングヨガ yuko ★		11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆		13:00 すっきりフローヨガ tomoe ★		11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆~☆☆		10:15 パワーヨガ kazumi ★☆		13:30 ボディバランスヨガ megumi ★			
				13:00 ピラティス asako ★		15:30 季節のヨガ yuko ★		13:00 ピラティス tomoe ★		14:00 ルーシーダットン miki ★					
				19:30 ピラティス yasuko ★		19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★		15:30 ボディケア (治療力活性整体) miki ☆					
26		27		28		29		30		<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>休講のご案内 yasuko先生のお知らせ</p> <p>4/1(水) 13:00 すっきりフローヨガ (tomoe)</p> <p>4/25(土) 10:30 ルーシーダットン(miki)</p> <p>yasuko 先生のレッスンは 2026年4月より下記のとおりとなります。宜しく申し上げます。</p> <p>土曜日 15:30、17:00 : ×</p> <p>日曜日 15:30 (隔週) : ×</p> <p>火曜日 19:30 : ○ 継続開催</p> </div>					
10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆		10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆		11:15 リフレッシュヨガ asako ★~☆☆		10:30 ピラティス tomoe ★		9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆							
13:00 ピラティス asako ★		13:00 バランシングヨガ yuko ★		13:00 ピラティス asako ★		13:30 メンテナンスヨガ oku ★		11:15 ハタフローヨガ tomoe ☆~☆☆							
				19:30 ピラティス yasuko ★		15:30 季節のヨガ yuko ★		13:00 ピラティス tomoe ★							
						19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★		15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★							