


SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min) miki ☆~☆☆ oku ★~☆☆ yuko ★~☆☆ asako ★~☆☆ yasuko ★ megumi ★~☆☆ tomoe ★~☆☆ kazumi ★~☆☆		 STUDIO ROOTS∞ONE	1 10:30 ピラティス tomoe ★ 13:00 すっきりフローヨガ休講 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	2 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 ☆~★	3 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 ☆	4 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 ☆~★	
5 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆ 13:00 ピラティス asako ★			6 10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	7 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 ★	8 10:30 ピラティス休講 13:00 すっきりフローヨガ休講 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	9 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:15 ハタフローヨガ休講 13:00 ピラティス休講 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★	10 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 ☆
12 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆ 13:00 ピラティス asako ★	13 10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	14 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 ★	15 10:30 ピラティス休講 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 ★	16 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:15 ハタフローヨガ休講 13:00 ピラティス休講 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★	17 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 ☆	18 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 ☆~★	
19 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆ 13:00 ピラティス asako ★	20 10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	21 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 ★	22 10:30 ピラティス休講 13:00 すっきりフローヨガ休講 15:30 季節のヨガ yuko ★ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ★	23 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:15 ハタフローヨガ休講 13:00 ピラティス休講 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★	24 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 ☆	25 10:30 ルーシーダットン休講 13:30 ボディバランスヨガ megumi ★	
26 10:30 ハタフローヨガ asako ★☆☆ 13:00 ピラティス asako ★	27 10:30 スローフローヨガ yuko ★~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ★	28 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 ★	29 10:30 ピラティス休講 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 ★	30 9:15 背骨コンディショニング miki ☆~☆☆ 11:15 ハタフローヨガ休講 13:00 ピラティス休講 15:30 ウェーブ&ボールリラク anri ☆~★	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>休講のご案内</b></p> <p>4/8(水) ~5/31(日) tomoe先生 急速体調不良によりお休みです</p> <p>4/25(土) 10:30 ルーシーダットン(miki)</p> <p><b>yasuko先生のお知らせ</b></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 : × 日曜日 15:30 (隔週) : × 火曜日 19:30 : ○ 継続開催</p> </div>		



STUDIO  
ROOTS∞ONE

**休講のご案内**

4/8(水) ~5/31(日)  
tomoe先生  
急速体調不良によりお休みです

4/25(土) 10:30  
ルーシーダットン(miki)

**yasuko先生のお知らせ**

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。

土曜日 15:30、17:00 : ×  
日曜日 15:30 (隔週) : ×  
火曜日 19:30 : ○ 継続開催