



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT																																
<p>STUDIO ROOTS∞ONE</p>	1 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆~★	2 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 ☆	3 10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 代行 13:00 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 ☆	4 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 ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	5 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 ☆	6 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 ☆~★																																
	7 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 リラックスヨガ asako ☆	8 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆~★	9 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 10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 代行 13:00 リラクゼーションヨガ yuko ☆ 代行 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	11 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 ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	12 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 リラックスヨガ休講	13 10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆																															
14 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	15 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆~★	16 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 ☆	17 10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 代行 13:00 メンテナンスヨガ oku ☆ 代行 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	18 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 ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	19 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 ☆	20 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 ☆~★																																
21 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 リラックスヨガ asako ☆	22 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆~★	23 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 ☆	24 10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 代行 13:00 リラクゼーションヨガ yuko ☆ 代行 15:30 季節のヨガ yuko ☆ 19:30 やさしい夜ヨガ yuko ☆	25 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 ☆~★ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	26 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 ☆	27 10:30 ルーシーダットン 休講 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆																																
28 10:30 ハタフローヨガ asako ☆~☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	29 10:30 スローフローヨガ yuko ☆~☆☆ 13:00 バランシングヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆~★	30 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 ☆	【代行のご案内】 6/3(水) 10(水)、17(水)、24(水) 6/12(金) 10:30 ピラティス(tomoe) →デトックスヨガ(yuko) 6/10(水)、24(水) 13:00 すっきりフローヨガ(tomoe) →リラクゼーションヨガ(yuko)			【休講のご案内】 6/27(土) 10:30 ルーシーダットン(miki)																																
<p style="text-align: center;">YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>miki</td> <td>☆~☆☆</td> <td>anri</td> <td>☆~★</td> </tr> <tr> <td>oku</td> <td>☆~☆☆</td> <td>komo</td> <td>☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>yuko</td> <td>☆~☆☆</td> <td>chinatsu</td> <td>☆~☆☆</td> </tr> <tr> <td>asako</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>yasuko</td> <td>★</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>megumi</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>tomoe</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>kazumi</td> <td>☆~☆☆</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							miki	☆~☆☆	anri	☆~★	oku	☆~☆☆	komo	☆~☆☆	yuko	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆	asako	☆~☆☆			yasuko	★			megumi	☆~☆☆			tomoe	☆~☆☆			kazumi	☆~☆☆		
miki	☆~☆☆	anri	☆~★																																			
oku	☆~☆☆	komo	☆~☆☆																																			
yuko	☆~☆☆	chinatsu	☆~☆☆																																			
asako	☆~☆☆																																					
yasuko	★																																					
megumi	☆~☆☆																																					
tomoe	☆~☆☆																																					
kazumi	☆~☆☆																																					



レッスン予約は
こちらから可