

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
YOGA・PILATES・RUSIE DUTTON etc (75min)		休講のご案内		1	2	3
miki ☆～☆☆ oku ☆～☆☆ yuko ☆～☆☆ asako ☆～☆☆ yasuko ☆ megumi ☆～☆☆ tomoe ☆～☆☆ kazumi ☆～☆☆ anri ☆～☆☆ komo ☆～☆☆ chinatsu ☆～☆☆  レッスン予約は こちらからも可		10/9(金) 14:00 ルーシーダットン (miki) 10/9(金) 15:30 ボディケア (miki) 10/28(水) 19:30 リラクゼーションヨガ (yuko) 10/30(金) 19:30 ピラティス (asako)  STUDIO ROOTS∞ONE		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 ☆	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 ☆ 19:00 ピラティス asako ☆	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 ☆～☆☆
4	5	6	7	8	9	10
10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆ 13:00 リラックスヨガ asako ☆	10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆	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 リセットヨガ yuko ☆～☆☆ 19:30 リラクゼーションヨガ 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 ☆～☆☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	8:30 朝ピラティス kazumi ☆ 10:15 パワーヨガ kazumi ☆☆ ルーシーダットン 休講 ボディケア お休み 19:00 リラックスヨガ asako ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆
11	12	13	14	15	16	17
10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆	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 ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆ 15:30 リセットヨガ yuko ☆～☆☆ 19:30 リラクゼーションヨガ 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 ☆～☆☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	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 ☆ 19:00 ピラティス asako ☆	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 ☆～☆☆
18	19	20	21	22	23	24
10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆ 13:00 リラックスヨガ asako ☆	10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆	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 リセットヨガ yuko ☆～☆☆ 19:30 リラクゼーションヨガ 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 ☆～☆☆ 19:30 心と身体をほぐすヨガ megumi ☆	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 ☆ 19:00 リラックスヨガ asako ☆	10:30 ルーシーダットン miki ☆ 13:30 ボディバランスヨガ megumi ☆
25	26	27	28	29	30	31
10:30 ハタフローヨガ asako ☆～☆☆ 13:00 ピラティス asako ☆	10:30 デトックスヨガ yuko ☆☆ 13:00 アーユルヴェーダヨガ yuko ☆ 16:30 背骨コンディショニング anri ☆～☆☆	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 ☆ 13:30 メンテナンスヨガ oku ☆ 15:30 リセットヨガ yuko ☆～☆☆ リラクゼーションヨガ 休講	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 ☆	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 ☆ ピラティス 休講	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 ☆～☆☆