

【12月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
教室名					LaLaLaフィット (月会費制)		
講師名					塚本		
時間					10:30~11:30		
場所					1階 多目的室		
教室名					アナトミーヨガ	ピラティス	
講師名					福成	斎藤	
時間					15:00~16:00	12:15~13:15	
場所					1階 多目的室	1階 多目的室	
教室名							
講師名							
時間							
場所							
	4	5		7	8	9	10
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット (月会費制)		
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		
時間	9:45~10:45	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室		
教室名	ステップアップピラティス	体幹ヨガ		メディカルピラティス	アナトミーヨガ	ピラティス	
講師名	宮本	青田		西村	福成	斎藤	
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室	1階 多目的室	
教室名		ピラティスペーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	11	12		14	15	16	17
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット (月会費制)		
講師名	西村 (代行)	内藤		宮本	塚本		
時間	9:45~10:45	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室		
教室名	ステップアップピラティス	体幹ヨガ		メディカルピラティス	アナトミーヨガ	ピラティス	
講師名	西村 (代行)	青田		西村	福成	斎藤	
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室	1階 多目的室	
教室名		ピラティスペーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	18	19		21	22	23	24
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット (月会費制)		
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		
時間	9:45~10:45	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30		
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室		
教室名	ステップアップピラティス	体幹ヨガ		メディカルピラティス	アナトミーヨガ	ピラティス	
講師名	宮本	青田		西村	福成	斎藤	
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室	1階 多目的室	
教室名		ピラティスペーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	25	26		28	29	30	31
教室名	はじめてピラティス						
講師名	宮本						
時間	9:45~10:45						
場所	1階 多目的室						
教室名	ステップアップピラティス						
講師名	宮本						
時間	11:00~12:00						
場所	1階 多目的室						
教室名							
講師名							
時間							
場所							