

【5月】Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		1		3	4	5	6
教室名		アウェアネスヨーガ					ハビトレヨガ
講師名		内藤		休講	休講		今滝
時間		10:00~11:00					9:45~10:45
場所		1階 多目的室					1階 多目的室
教室名							かんたんヨガストレッチ
講師名		休講		休講	休講	休講	福成
時間							11:30~12:30
場所							1階 多目的室
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	7	8		10	11	12	13
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		今滝
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
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	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		かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成	休講	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00		11:30~12:30
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		1階 多目的室
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	14	15		17	18	19	20
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		今滝
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
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	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		かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成	休講	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00		11:30~12:30
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		1階 多目的室
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	21	22		24	25	26	27
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		今滝
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
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	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		かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成	休講	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00		11:30~12:30
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		1階 多目的室
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	28	29		31			
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		動かすピラティス			
講師名	宮本	内藤		宮本			
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		10:30~11:30			
場所	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			
講師名	宮本	青田		西村			
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15			
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室			
教室名		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					