

【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		4	5	6	7
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ベビトレヨガ
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			メディカルピラティス			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	休 講		西村			福成
時間	11:00~12:00			13:00~14:15			11:30~12:30
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				和らぐボディピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名		西村				西村	西村
時間		19:15~20:30				15:30~16:30	19:30~20:45
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	8	9		11	12	13	14
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	宮本	内藤		西村	塚本		休 講
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		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			メディカルピラティス			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	休 講		西村			福成
時間	11:00~12:00			13:00~14:15			11:30~12:30
場所	1階 多目的室			1階 多目的室			1階 多目的室
教室名						和らぐボディピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名		休 講				西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	15	16		18	19	20	21
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		ベビトレヨガ
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	2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			メディカルピラティス			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	休 講		西村			福成
時間	11:00~12:00			13:00~14:15			11:30~12:30
場所	2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				和らぐボディピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名		西村				西村	西村
時間		19:15~20:30				15:30~16:30	19:30~20:45
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	22	23		25	26	27	28
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス			
講師名	宮本	内藤		西村			
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			メディカルピラティス			
講師名	宮本	休 講		西村			
時間	11:00~12:00			13:00~14:15			
場所	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					
	29	30					
教室名							
講師名							
時間							
場所							
教室名							
講師名							
時間							
場所							
教室名							
講師名							
時間							
場所							