

【9月】Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

※教室実施場所が変更となる場合がございます。

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
教室名							ベビトレヨガ
講師名							今滝
時間							9:45~10:45
場所							1階 多目的室
教室名						ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名						斎藤	福成
時間						12:15~13:15	11:30~12:30
場所						1階 会議室2	1階 会議室2
教室名							
講師名							
時間							
場所							
	3	4		6	7	8	9
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)		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 会議室2	1階 会議室2		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		ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	休 講	斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15		12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 会議室2	1階 会議室2		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					
	10	11		13	14	15	16
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)		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	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	かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成	斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室	1階 会議室2	1階 多目的室	1階 会議室2
教室名		ピラティスベーシック		メディカルピラティス			
講師名		西村		西村			
時間		19:15~20:30		15:15~16:30			
場所		1階 多目的室		1階 多目的室			
	17	18		20	21	22	23
教室名	はじめてピラティス			動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	宮本			宮本	塚本		
時間	9:45~10:45			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		
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	アナトミーヨガ		
講師名	宮本			西村	福成	休 講	
時間	11:00~12:00			13:00~14:15	15:00~16:00		
場所	1階 多目的室			1階 多目的室	1階 会議室2		
教室名				メディカルピラティス			
講師名				西村			
時間				15:15~16:30			
場所				1階 多目的室			
	24	25		27	28	29	30
教室名		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)		ベビトレヨガ
講師名		内藤		宮本	塚本		今滝
時間	休 講	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 会議室2	1階 多目的室		1階 多目的室
教室名		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	かんたんヨガストレッチ
講師名		青田		西村	福成	斎藤	福成
時間	休 講	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	11:30~12:30
場所		1階 多目的室		1階 多目的室	1階 会議室2	1階 会議室2	1階 会議室2
教室名		ピラティスベーシック		メディカルピラティス			
講師名		西村		西村			
時間		19:15~20:30		15:15~16:30			
場所		1階 多目的室		1階 多目的室			