

【9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)		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		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		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 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				和らぐホリテピラティス	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	19:30~20:30
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)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		西村	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		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		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 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				和らぐホリテピラティス	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	19:30~20:30
場所		1階 多目的室				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			動かすピラティス			ハビトレヨガ
講師名	宮本	休講		宮本			今滝
時間	9:45~10:45	休講		10:30~11:30			9:45~10:45
場所	1階 多目的室	休講		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		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		斎藤	福成
時間	11:00~12:00	休講		13:00~14:15		12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 多目的室	休講		1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
教室名						和らぐホリテピラティス	
講師名						西村	休講
時間						15:30~16:30	休講
場所						1階 多目的室	休講
	22	23		25	26	27	28
教室名				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	休講	休講		西村	塚本		今滝
時間	休講	休講		10:30~11:30	10:30~11:30		9:45~10:45
場所	休講	休講		1階 多目的室	1階 多目的室		1階 多目的室
教室名				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	休講	休講		西村		斎藤	福成
時間	休講	休講		13:00~14:15		12:15~13:15	11:30~12:30
場所	休講	休講		1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
教室名						和らぐホリテピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:30
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	29	30					
教室名	はじめてのピラティス	だれでも入門ヨガ					
講師名	宮本	内藤					
時間	9:45~10:45	10:00~11:00					
場所	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					
講師名	宮本	青田					
時間	11:00~12:00	13:00~14:00					
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					