

【1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					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		
講師名					福成	休 講	
時間					15:00~16:00		
場所					1階 多目的室		
教室名							
講師名							
時間							
場所							
	8	9		11	12	13	14
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	ピラティス	
講師名	宮本			西村	福成	斎藤	
時間	11:00~12:00			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	
教室名							
講師名							
時間							
場所							
	15	16		18	19	20	21
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		ピラティスベーシック					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	22	23		25	26	27	28
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	はじめてピラティス	やさしいヨガ					
講師名	宮本	内藤					
時間	9:45~10:45	10:30~11:30					
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					