

【10月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
教室名							1
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							
	2	3		5	6	7	8
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					
	9	10		12	13	14	15
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	2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	2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							
	16	17		19	20	21	22
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	西村 (代行)	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	西村 (代行)	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					
	23	24		26	27	28	29
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					
	30	31					
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					