

【8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           | 3           |
| 教室名 |              |             |   |             | LaLaLaフィット(月会費制) |             | ベビトレヨガ      |
| 講師名 |              |             |   |             | 塚本               |             | 今滝          |
| 時間  |              |             |   |             | 10:30~11:30      |             | 9:45~10:45  |
| 場所  |              |             |   |             | 1階 多目的室          |             | 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 多目的室     | 1階 多目的室     |
| 教室名 |              |             |   |             |                  | 和らぐボディセラピー  | 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     |
|     | 4            | 5           |   | 7           | 8                | 9           | 10          |
| 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          |   | 宮本          | 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 | 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  |   |             |                  | 和らぐボディセラピー  | 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     |
|     | 11           | 12          |   | 14          | 15               | 16          | 17          |
| 教室名 |              |             |   |             |                  |             | ベビトレヨガ      |
| 講師名 | 休講           | 休講          |   | 休講          |                  |             | 今滝          |
| 時間  |              |             |   |             |                  |             | 9:45~10:45  |
| 場所  |              |             |   |             |                  |             | 1階 多目的室     |
| 教室名 |              |             |   |             |                  |             | かんたんヨガストレッチ |
| 講師名 | 休講           | 休講          |   | 休講          |                  | 休講          | 福成          |
| 時間  |              |             |   |             |                  |             | 11:30~12:30 |
| 場所  |              |             |   |             |                  |             | 1階 多目的室     |
| 教室名 |              |             |   |             |                  |             | 和らぐアロマヨガ    |
| 講師名 |              | 休講          |   |             |                  | 休講          | 西村          |
| 時間  |              |             |   |             |                  |             | 19:30~20:30 |
| 場所  |              |             |   |             |                  |             | 1階 多目的室     |
|     | 18           | 19          |   | 21          | 22               | 23          | 24          |
| 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 | 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  |   |             |                  | 和らぐボディセラピー  | 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     |
|     | 25           | 26          |   | 28          | 29               | 30          | 31          |
| 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          |   | 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  |                  |             | かんたんヨガストレッチ |
| 講師名 | 宮本           | 青田          |   | 西村          |                  | 休講          | 福成          |
| 時間  | 11:00~12:00  | 13:00~14:00 |   | 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     |                  |             | 1階 多目的室     |
| 教室名 |              | ピラティスベーシック  |   |             |                  | 和らぐボディセラピー  | 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     |