

【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		3	4	5	6
教室名		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		内藤		宮本	塚本		
時間		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		
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	
講師名		青田		西村	福成	斎藤	
時間		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	
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					
	7	8		10	11	12	13
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			
講師名	宮本	内藤		宮本			
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	体幹ヨガ		メディカルピラティス		休講	
講師名	宮本	青田		西村			
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15			
場所	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		機能改善ヨガ			
講師名		西村		中畑			
時間		19:15~20:30		15:45~16:45			
場所		1階 多目的室		1階 多目的室			
	14	15		17	18	19	20
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							
	21	22		24	25	26	27
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		機能改善ヨガ			
講師名		西村		中畑			
時間		19:15~20:30		15:45~16:45			
場所		1階 多目的室		1階 多目的室			
	28	29		31			
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			
講師名	宮本	内藤		宮本			
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	体幹ヨガ		メディカルピラティス			
講師名	宮本	青田		西村			
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15			
場所	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					