

【8月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				2	3	4	5
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				宮本	塚本		今滝
時間				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
教室名				メディカルピラティス	アナトミーヨガ	ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名				西村	福成	斎藤	福成
時間				13:00~14:15	15:00~16:00	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
教室名							
講師名							
時間							
場所							
	6	7		9	10	11	12
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		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			メディカルピラティス	アナトミーヨガ		
講師名	宮本	休 講		西村	福成		休 講
時間	11:00~12:00			13:00~14:15	15:00~16:00		
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					
	13	14		16	17	18	19
教室名	はじめてピラティス				LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	休 講		休 講	塚本		今滝
時間	9:45~10:45				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
教室名	ステップアップピラティス				アナトミーヨガ	ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	休 講		休 講	福成	斎藤	福成
時間	11:00~12:00				15:00~16:00	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
教室名							
講師名		休 講					
時間							
場所							
	20	21		23	24	25	26
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		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 会議室2	1階 会議室2		1階 会議室2	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	かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成	斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00	12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 会議室2	1階 会議室2		1階 会議室2	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 会議室2					
	27	28		30	31		
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		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	10:00~11:00		10:30~11:30	10:30~11:30		
場所	1階 多目的室	1階 会議室2		1階 会議室2	1階 会議室2		
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		
講師名	宮本	青田		西村	福成		
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00		
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		1階 会議室2	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 会議室2					