

【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	休講		13:00~14:15	15:00~16:00		休講
場所	1階 多目的室	休講		1階 多目的室	1階 多目的室		休講
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	休講		休講	10:30~11:30		9:45~10:45
場所	1階 多目的室	休講		休講	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	休講		休講	15:00~16:00	12:15~13:15	11:30~12:30
場所	1階 多目的室	休講		休講	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		休講					
場所		休講					
	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		休講
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		休講
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					