【11月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー В 月 火 水 木 金 土 2 ベビトレヨガ 教室名 講師名 今滝 9:45~10:45 時間 場所 1階 多目的室 <mark>かんたんヨガストレッチ</mark> 教室名 講師名 福成. 時間 11:30~12:30 1階 多目的室 場所 教室を 和らぐボディピラティス 和らぐアロマヨガ 講師名 西村 西村 15:30~16:30 19:30~20:45 時間 場所 1階 多目的室 1階 多目的室 9 教室名 はじめてのピラティス 動かすピラティス LaLaLaフィット(月会費制) 講師名 **宮**本 塚本 宮本 休 講 休講 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 ステップアップピラティス <mark>メディカルピラティス</mark> かんたんヨガストレッチ 教室名 講師名 宮本 西村 福成. 休 講 11:00~12:00 11:30~12:30 時間 13:00~14:15 場所 1階 多目的室 1階 多目的室 1階 多目的室 和らぐボディピラティス 和らぐアロマヨガ 教室名 講師名 西村 休 講 時間 15:30~16:30 19:30~20:45 場所 1階 多目的室 1階 多目的室 16 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) ベビトレヨガ 講師名 塚本 今滝 宮本 内藤 西村 9:45~10:45 10:00~11:00 10:30~11:30 10:30~11:30 9:45~10:45 時間 1階 多目的室 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 <mark>ステップアップピラティス</mark> 体幹ヨガ <mark>メディカルピラティス</mark> かんたんヨガストレッチ 教室名 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 11:30~12:30 1階 多目的室 1階 多目的室 1階 多目的室 場所 1階 多目的室 和らぐボディピラティス 教室名 ピラティスベーシック 和らぐアロマヨガ 講師名 西村 西村 西村 19:15~20:30 15:30~16:30 時間 19:30~20:45 場所 1階 多目的室 1階 多目的室 1階 多目的室 21 23 LaLaLaフィット(月会費制) 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 ベビトレヨガ 講師名 宮本 今油 内藤 **宮**本 塚本 9:45~10:45 9:45~10:45 時間 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 1階 多目的室 <mark>ステップアップピラティス</mark> 体幹ヨガ <mark>メディカルピラティス</mark> 教室名 講師名 宮本 青田 西村 11:00~12:00 13:00~14:00 13:00~14:15 時間 場所 1階 多目的室 1階 多目的室 1階 多目的室 ピラティスベーシック 和らぐボディピラティス 教室名 講師名 西村 西村 19:15~20:30 15:30~16:30 時間 1階 多目的室 1階 多目的室 場所 29 30 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 教室名 LaLaLaフィット(月会費制) 講師名 宮本 休 講 9:45~10:45 10:00~11:00 10:30~11:30 10:30~11:30 時間 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 かんたんヨガストレッチ 体幹ヨガ ステップアップピラティス <mark>メディカルピラティス</mark> 教室名 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 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 和らぐアロマヨガ 講師名 西村 西村 時間 19:15~20:30 19:30~20:45 場所 1階 多目的室 1階 多目的室