

【11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
教室名							ベビトレヨガ
講師名							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							福成
時間							11:30~12:30
場所							1階 多目的室
教室名						和らぐボデーセラピー	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	3	4		6	7	8	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	休講		宮本	塚本		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		
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			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	休講		西村			福成
時間	11:00~12:00			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
教室名						和らぐボデーセラピー	和らぐアロマヨガ
講師名		休講				西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	10	11		13	14	15	16
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			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				和らぐボデーセラピー	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	19:30~20:45
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	17	18		20	21	22	23
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			
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				和らぐボデーセラピー	
講師名		西村				西村	
時間		19:15~20:30				15:30~16:30	
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	
	24	25		27	28	29	30
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)		休講
講師名	宮本	内藤		西村	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 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			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