

【11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 講師名 時間 場所				動かすピラティス 宮本 10:30~11:30 1階 多目的室			
教室名 講師名 時間 場所				メディカルピラティス 西村 13:00~14:15 1階 多目的室		ピラティス 斎藤 12:15~13:15 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 講師名 時間 場所	はじめてピラティス 宮本 9:45~10:45 1階 多目的室	やさしいヨガ 内藤 10:30~11:30 1階 多目的室		動かすピラティス 宮本 10:30~11:30 1階 多目的室	LaLaLaフィット (月会費制) 塚本 10:30~11:30 1階 多目的室		
教室名 講師名 時間 場所	ステップアップピラティス 宮本 11:00~12:00 1階 多目的室	体幹ヨガ 青田 13:00~14:00 1階 多目的室		メディカルピラティス 西村 13:00~14:15 1階 多目的室	アナトミーヨガ 福成 15:00~16:00 1階 多目的室	休講	
教室名 講師名 時間 場所		ピラティスベーシック 西村 19:15~20:30 1階 多目的室					
	13	14		16	17	18	19
教室名 講師名 時間 場所	はじめてピラティス 宮本 9:45~10:45 1階 多目的室	やさしいヨガ 内藤 10:30~11:30 1階 多目的室		動かすピラティス 宮本 10:30~11:30 1階 多目的室	LaLaLaフィット (月会費制) 塚本 10:30~11:30 1階 多目的室		
教室名 講師名 時間 場所	ステップアップピラティス 宮本 11:00~12:00 1階 多目的室	体幹ヨガ 青田 13:00~14:00 1階 多目的室		メディカルピラティス 西村 13:00~14:15 1階 多目的室	アナトミーヨガ 福成 15:00~16:00 1階 多目的室	ピラティス 斎藤 12:15~13:15 1階 多目的室	
教室名 講師名 時間 場所		ピラティスベーシック 西村 19:15~20:30 1階 多目的室					
	20	21		23	24	25	26
教室名 講師名 時間 場所	はじめてピラティス 宮本 9:45~10:45 1階 多目的室	やさしいヨガ 内藤 10:30~11:30 1階 多目的室			LaLaLaフィット (月会費制) 塚本 10:30~11:30 1階 多目的室		
教室名 講師名 時間 場所	ステップアップピラティス 宮本 11:00~12:00 1階 多目的室	体幹ヨガ 青田 13:00~14:00 1階 多目的室			アナトミーヨガ 福成 15:00~16:00 1階 多目的室	ピラティス 斎藤 12:15~13:15 1階 多目的室	
教室名 講師名 時間 場所		ピラティスベーシック 西村 19:15~20:30 1階 多目的室					
	27	28		30			
教室名 講師名 時間 場所	はじめてピラティス 宮本 9:45~10:45 1階 多目的室	やさしいヨガ 内藤 10:30~11:30 1階 多目的室		動かすピラティス 宮本 10:30~11:30 1階 多目的室			
教室名 講師名 時間 場所	ステップアップピラティス 宮本 11:00~12:00 1階 多目的室	体幹ヨガ 青田 13:00~14:00 1階 多目的室		メディカルピラティス 西村 13:00~14:15 1階 多目的室			
教室名 講師名 時間 場所		ピラティスベーシック 西村 19:15~20:30 1階 多目的室					