【3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	3	4
教室名				動かすピラティス	LaLaLaﾌｨｯﾄ(月会費制)		
講師名				宮本	塚本		
時間				10:30~11:30	10;30~11:30		
場所				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							
	5	6		8	9	10	11
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		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	10:30~11:30		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	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 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	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					
	12	13		15	16	17	18
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		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	10:30~11:30		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	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 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	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					
	19	20		22	23	24	25
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ			LaLaLaﾌｨｯﾄ(月会費制)		
講師名	宮本	内藤			塚本		
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	体幹ヨガ		振替休日	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			福成	斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00			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	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					
	26	27		29	30	31	
教室名	はじめてピラティス	やさしいヨガ		動かすピラティス			
講師名	宮本	内藤		宮本			
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	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	休講	
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					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					