

【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	3	4
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		かんたんヨガストレッチ
講師名				西村	福成		福成
時間				13:00~14:15	15:00~16:00		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							
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	アウエアネスヨーガ		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	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	アウエアネスヨーガ		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	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	アウエアネスヨーガ		動かすピラティス			ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		宮本			今滝
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		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
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		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		斎藤	福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15		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		
教室名	はじめてピラティス			動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	宮本	休講		西村(代行)	塚本		
時間	9:45~10:45			10:30~11:30	10:30~11:30		
場所	2F多目的			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		
場所	2F多目的	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					