

【10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		4	5	6	7
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)		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		10:00~11:00
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					
	8	9		11	12	13	14
教室名				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	塚本		今滝
時間	休講	休講		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	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	休講	休講		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	休講	休講					
場所							
	15	16		18	19	20	21
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)		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			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	休講		西村	福成	斎藤	福成
時間	11:00~12:00			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
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					
	22	23		25	26	27	28
教室名	はじめてピラティス	アウエアネスヨーガ					
講師名	宮本	内藤		休講	休講	休講	休講
時間	9:45~10:45	10:00~11:00					
場所	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					
講師名	宮本	青田		休講	休講	休講	休講
時間	11:00~12:00	13:00~14:00					
場所	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		休講	休講	休講	休講
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					
	29	30					
教室名		アウエアネスヨーガ					
講師名	休講	内藤					
時間		10:00~11:00					
場所		1階 多目的室					
教室名		体幹ヨガ					
講師名	休講	青田					
時間		13:00~14:00					
場所		1階 多目的室					
教室名		ピラティスベーシック					
講師名	休講	西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					