

【1月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		1		3	4	5	6
教室名							ハビトレヨガ
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							
講師名							
時間							
場所							
	7	8		10	11	12	13
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)		ハビトレヨガ
講師名	宮本			宮本	塚本		今滝
時間	9:45~10:45			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
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			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						和らぐピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:30
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	14	15		17	18	19	20
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		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				和らぐピラティス	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	19:30~20:30
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	21	22		24	25	26	27
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		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	2F多目的	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	2F多目的	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				和らぐピラティス	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	19:30~20:30
場所		1階 多目的室				1階 多目的室	1階 多目的室
	28	29		31			
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ		動かすピラティス			
講師名	宮本	内藤		宮本			
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		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			
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					
講師名		西村					
時間		19:15~20:30					
場所		1階 多目的室					