

【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
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						ピラティス	かんたんヨガストレッチ
講師名						斎藤	福成
時間						12:15~13:15	11:30~12:30
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
教室名						和らくホスピタリティ	和らくアロマヨガ
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
	3	4		6	7	8	9
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)		
講師名	宮本	内藤		宮本	塚本		
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		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		休講
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				和らくホスピタリティ	和らくアロマヨガ
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
	10	11		13	14	15	16
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				和らくホスピタリティ	和らくアロマヨガ
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
	17	18		20	21	22	23
教室名	はじめてピラティス	アウェアネスヨーガ			LaLaLaフィット(月会費制)		ハビトレヨガ
講師名	宮本	内藤			塚本		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			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				和らくホスピタリティ	和らくアロマヨガ
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
	24	25		27	28	29	30
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			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	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	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		かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	青田		西村	福成		福成
時間	11:00~12:00	13:00~14:00		13:00~14:15	15:00~16:00		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
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					
	31						
教室名	はじめてピラティス						
講師名	宮本						
時間	9:45~10:45						
場所	1階 多目的室						
教室名	ステップアップピラティス						
講師名	宮本						
時間	11:00~12:00						
場所	1階 多目的室						
教室名							
講師名							
時間							
場所							