【12月】Health & Beauty とLaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				2	3	4	5
教室名				動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名				西村	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			かんたんヨガストレッチ
講師名				西村			福成
時間				13:00~14:15			11:30~12:30
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		和らぐボディピラティス	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	19:30~20:45
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	1階・多目的室
	6	7		9	10	11	12
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		筋膜リリースヨガ
講師名	宮本	内藤		宮本 10:30~11:30	塚本		石井
時間	9:45~10:45	10:00~11:00		※相撲巡業の為	10:30~11:30		10:00~11:00
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		2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	背骨コンディショニング		メディカルピラティス			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	石井		西村 13:00~14:15			福成
時間	11:00~12:00	11:30~12:30		※相撲巡業の為			11:30~12:30
場所	1階 多目的室	1階 多目的室		2階 多目的室			1階 多目的室
教室名				ピラティスベーシック		和らぐボディピラティス	和らぐアロマヨガ
講師名				西村 19:15~20:30		西村	西村
時間				※相撲巡業の為		15:30~16:30	19:30~20:45
場所				2階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
	13	14		16	17	18	19
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ		動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	宮本	内藤		西村	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		
教室名	ステップアップピラティス	背骨コンディショニング		メディカルピラティス			かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	石井		西村			福成
時間	11:00~12:00	11:30~12:30		13:00~14:15			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				ピラティスベーシック		和らぐボディピラティス	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	19:30~20:45
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
	20	21		23	24	25	
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ		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	10:00~11:00		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		
教室名	ステップアップピラティス	背骨コンディショニング		メディカルピラティス			
講師名	宮本	石井		西村			
時間	11:00~12:00	11:30~12:30		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		休講	
時間				19:15~20:30			
場所				1階 多目的室			
教室名							
講師名							
時間							
場所							
教室名							
講師名							
時間							
場所							
教室名							
講師名							
時間							
場所							