

【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	3
教室名					LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名					塚本		
時間					10:30~11:30		
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						和らぐボディセラピー	和らぐアロマヨガ
講師名						西村	西村
時間						15:30~16:30	19:30~20:45
場所						1階 多目的室	1階 多目的室
	4	5		7	8	9	10
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	塚本		石井
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	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		和らぐボディセラピー	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
	11	12		14	15	16	17
教室名				動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	休講	休講		宮本	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	休講	休講		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		和らぐボディセラピー	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
	18	19		21	22	23	24
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		休講
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			休講
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		和らぐボディセラピー	休講
講師名				西村		西村	
時間				19:15~20:30		15:30~16:30	
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	
	25	26		28	29	30	31
教室名		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	休講	内藤		西村	塚本		
時間		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		
教室名		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	休講	石井		西村			福成
時間		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
教室名				ピラティスベーシック		和らぐボディセラピー	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