

【12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		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)		ベビトレヨガ
講師名		内藤		宮本	塚本		今滝
時間		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
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		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
	7	8		10	11	12	13
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)		ベビトレヨガ
講師名	宮本	内藤		西村	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	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
	14	15		17	18	19	20
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)		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	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
	21	22		24	25	26	27
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			
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			
時間				19:15~20:30			
場所				1階 多目的室			
	28	29		31			
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							