

【8月】 Health & Beauty と LaLaLaフィット 月間カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
							1
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							和らくアロマヨガ
講師名							西村
時間							19:30~20:45
場所							1階 多目的室
	2	3		5	6	7	8
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		和らくピラティス	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	19:30~20:45
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
	9	10		12	13	14	15
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ					
講師名	宮本	内藤					
時間	9:45~10:45	10:00~11:00					
場所	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					かんたんヨガストレッチ
講師名	宮本	石井					福成
時間	11:00~12:00	11:30~12:30					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							
講師名							
時間							
場所							
	16	17		19	20	21	22
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		和らくピラティス	
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	
	23	24		26	27	28	29
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		和らくピラティス	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	19:30~20:45
場所				1階 多目的室		1階 多目的室	1階 多目的室
	30	31					
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ					
講師名	宮本	内藤					
時間	9:45~10:45	10:00~11:00					
場所	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					
講師名	宮本	石井					
時間	11:00~12:00	11:30~12:30					
場所	1階 多目的室	1階 多目的室					