

【11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		4	5	6	7
教室名	はじめてピラティス	だれでも入門ヨガ			LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名	宮本	内藤			塚本		
時間	9:45~10:45	10:00~11:00			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	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						和らぐボディアピラティス	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
	8	9		11	12	13	14
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		和らぐボディアピラティス	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
	15	16		18	19	20	21
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		和らぐボディアピラティス	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
	22	23		25	26	27	28
教室名	はじめてピラティス			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	休講		宮本	塚本		石井
時間	9:45~10:45			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
教室名	ステップアップピラティス			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	休講		西村			福成
時間	11:00~12:00			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		和らぐボディアピラティス	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
	29	30					
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					
教室名							
講師名							
時間							
場所							