

【7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	4
教室名				動かすピラティス	LaLaLaフィット(月会費制)		
講師名				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				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
	5	6		8	9	10	11
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		西村	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
	12	13		15	16	17	18
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			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
	19	20		22	23	24	25
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		西村	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
	26	27		29	30	31	
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		和らぐボディアピラティス	
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	