

【1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							
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							
	4	5		7	8	9	10
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
	11	12		14	15	16	17
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)		ベビトレヨガ
講師名	宮本	休 講		西村	塚本		今滝
時間	9:45~10:45			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	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
	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)		休 講
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
	25	26		28	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)		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