

【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
教室名							ベビトレヨガ
講師名							今滝
時間							9:45~10:45
場所							1階 多目的室
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							和らぐアロマヨガ
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			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			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
	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		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		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			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			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
	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)		休 講
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			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			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
	23	24		26	27	28	29
教室名	はじめてピラティス	休 講		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			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	2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			西村			福成
時間	11:00~12:00			13:00~14:15			11:30~12:30
場所	2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
	30						
教室名	はじめてピラティス						
講師名	宮本						
時間	9:45~10:45						
場所	1階 多目的室						
教室名	ステップアップピラティス						
講師名	宮本						
時間	11:00~12:00						
場所	1階 多目的室						