

4月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	前回分 カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	前回分 ピラティスR ピラティスA	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ 初めてピラティス	
9	10	11	12	13	14
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
16	17	18	19	20	21
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
23	24	25	26	27	28
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	
30					

5月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
休館日					
7	8	9	10	11	12
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
14	15	16	17	18	19
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
21	22	23	24	25	26
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	
28	29	30	31		
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	カイロヨガ カイロピラティス		
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣		ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②			

6月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
				1	2
				肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ 初めてピラティス	ピラティスM
4	5	6	7	8	9
休館日	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
11	12	13	14	15	16
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	<del>セラピーヨガ</del>
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	
18	19	20	21	22	23
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
25	26	27	28	29	30
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	

7月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	ピラティスM
9	10	11	12	13	14
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	<del>セラピーヨガ</del>
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	
16	17	18	19	20	21
	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ② すっきりヨガ	開催 セラピーヨガ
	開催 ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①	初めてピラティス	ピラティスM
23	24	25	26	27	28
姿勢改善P&Y 活き活き健康体操	カイロピラG カイロピラP	スローヨガ① やさしいヨガ	カイロヨガ カイロピラティス	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショ ヨガ②	セラピーヨガ
ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラ	ワク健康体操 太極拳&剣扇 スローヨガ②	コンディショ ヨガ①		
30	31	急遽、インストラクターの都合により、日程が変更になる場合があります。予めご了承ください。			8月4日 開催 セラピーヨガ

受講生の皆様へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・欠席する際はエコスパ佐世保まで電話連絡をお願いいたします。</li> <li>・遅刻はできるだけ10分以内でお願いします。</li> <li>・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。</li> </ul> <p style="text-align: center;">エコスパ佐世保 ☎ 0956-20-1012</p>	急遽、インストラクターの都合により、日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
---------	--	---

4月 プール日程表					
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	キッズスイミング	大人の水泳	水中運動②	水慣れ教室 キッズスイミング 前回分 シェイプアップ 大人の水泳	キッズスイミング
		水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング		キッズスイミング
9	10	11	12	13	14
水中運動①	アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
16	17	18	19	20	21
水中運動①	アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
23	24	25	26	27	28
水中運動①	アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
30					

5月 プール日程表					
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
休館日	キッズスイミング	大人の水泳	水慣れ教室 キッズスイミング		
		水慣れ教室 キッズスイミング			
7	8	9	10	11	12
水中運動①	アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
14	15	16	17	18	19
水中運動①	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
21	22	23	24	25	26
水中運動①	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
28	29	30	31		
水中運動①	東明幼稚園		水中運動②		
ジュニア			キッズスイミング		

6月 プール日程表					
月	火	水	木	金	土
				1	2
				腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
				水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
4	5	6	7	8	9
休館日	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
11	12	13	14	15	16
水中運動①	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②		キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
18	19	20	21	22	23
水中運動①	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
25	26	27	28	29	30
水中運動①	アクアビクス	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	

7月 プール日程表					
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	キッズスイミング	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
		水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
9	10	11	12	13	14
水中運動①	東明幼稚園 アクアビクス	大人の水泳	水中運動②		キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
16	17	18	19	20	21
	東明幼稚園	大人の水泳	水中運動②	腰痛膝痛① 腰痛膝痛②	キッズスイミング
	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング シェイプアップ	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
23	24	25	26	27	28
短期スイミング	短期スイミング	短期スイミング	短期スイミング	短期スイミング	キッズスイミング
ジュニア	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング	キッズスイミング	水慣れ教室 キッズスイミング 大人の水泳	
30	31	急遽、インストラクターの都合により日程が変更になる場合があります。予めご了承ください。			
水中運動①					
ジュニア	キッズスイミング				

受講生の皆様へ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・欠席する際はエコspa佐世保まで電話連絡をお願いいたします。</li> <li>・遅刻はできるだけ10分以内でお願いします。</li> <li>・レッスン中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードに設定して下さい。</li> </ul> <p style="text-align: center;">エコspa佐世保 ☎ 0956-20-1012</p>	急遽、インストラクターの都合により、日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
---------	--	---