

12月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
※ 12/4 開催分のレッスンは前期分(8月-11月)					1
3	4	5	6	7	8
休館日	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 初めてピラティス	セラピーヨガ ピラティスM
10	11	12	13	14	15
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ ピラティスM
17	18	19	20	21	22
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	
24	25	26	27	28	29
	機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA コンディショY①	肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	休館日 12/29~1/1

1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			肩こり腰痛 コンディショY②	セラピーヨガ
7	8	9	10	11	12
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ ピラティスM
14	15	16	17	18	19
	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 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 ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ ピラティスM
28	29	30	31		
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①		

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>	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。
エコスパ佐世保 Tel: 0956-20-1012 Fax: 0956-32-1063		作成日: 平成30年12月7日

2月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
				1	2
				ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 初めてピラティス	セラピーヨガ 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 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ
11	12	13	14	15	16
	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ
18	19	20	21	22	23
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	ピラティスM
25	26	27	28		
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①		

3月 カルチャースクール日程表					
月	火	水	木	金	土
				1	2
				ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ
4	5	6	7	8	9
休館日	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	セラピーヨガ ピラティスM
11	12	13	14	15	16
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンディショY①	ロコモミックス 肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 初めてピラティス	ピラティスM
18	19	20	21	22	23
姿勢改善P&Y ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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		肩こり腰痛 コンディショY② 身体すっきりY 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 ステップ & ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラG カイロピラP 機能改善 ヨガピギナー ヨガ&ピラ	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	P&バランス ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス		

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>	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。
エコスパ佐世保 Tel: 0956-20-1012 Fax: 0956-32-1063		作成日: 平成30年12月7日

