4月　カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	カイロピラティスG カイロピラティスP 前期分）バランス機能改善 前期分）ヨガビギナー 前期分）ヨガ&ピラティス	前期分）スローヨガ① 前期分）やさしいヨガ 前期分）ワクワク健康体操 前期分）太極拳&剣&扇 前期分）スローヨガ②	前期分）ピラティス&BC 前期分）ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ 前期分）ピラティスミドル
8	9	10	11	12	13
	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	前期分）スローヨガ① 前期分）やさしいヨガ 前期分）ワクワク健康体操 前期分）太極拳&剣&扇 前期分）スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
15	16	17	18	19	20
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② はじめてのピラティス	
22	23	24	25	26	27
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
29	30	★4/2(火)、4/3(水)、4/4(木)、4/6(土)、4/10(水)開講分の 下記の教室は、前期分（12-3月）です。 （火曜）バランス機能改善、ヨガビギナー、ヨガ&ピラティス （水曜）全クラス （土曜）ピラティスミドル			

5月　カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
	休館日	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ
13	14	15	16	17	18
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
20	21	22	23	24	25
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	ピラティスミドル
27	28	29	30	31	
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	

受講生の皆様へ	・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。 ・遅刻はできるだけ10分以内でお願いします。 ・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。 エコスパ佐世保　Tel：0956-20-1012　Fax：0956-32-1063	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。 作成日：　平成31年3月6日

6月　カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
					1
3	4	5	6	7	8
休館日	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
10	11	12	13	14	15
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
17	18	19	20	21	22
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC 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 はじめてのピラティス	セラピーヨガ
24	25	26	27	28	29
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	ピラティスミドル

7月　カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
8	9	10	11	12	13
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	
15	16	17	18	19	20
	カイロピラティスG カイロピラティスP	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	ロコモミックス 肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② はじめてのピラティス	セラピーヨガ ピラティスミドル
22	23	24	25	26	27
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ カイロピラティス コンデショニングY①	肩こり・腰痛グッバイ！ コンデショニングY② 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル
29	30	31			
姿勢改善ピラティスヨガ ステップ&ヨガ 太極拳 太極拳&剣	カイロピラティスG カイロピラティスP バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 太極拳&剣&扇 スローヨガ②			

受講生の皆様へ	・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。 ・遅刻はできるだけ10分以内でお願いします。 ・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。 エコスパ佐世保　Tel：0956-20-1012　Fax：0956-32-1063	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。 作成日：　平成31年3月6日