

# エコspa佐世保 カルチャー&プール 教室紹介（12月～3月）

●下記掲載の教室はインストラクターの諸事情等により、予告なく休講又は実施時間並びに内容の変更をする場合がございます。あらかじめご了承ください。  
 ※難易度・・・★初心者も安心して参加できる教室      ★★以上は初中級者向けの教室

カルチャースクール&プールのスクール		曜日	時間	難易度	内容	
気功や太極拳	24式太極拳①	月	15:00 ~ 15:45	★	古くから中国に伝わる健康法です。3種類5教室を準備して多数のご参加をお待ちいたしております。（※入門太極拳はクラス分けによる時間別があります。）（※太極剣は剣を使い、繊細なしなやかな動きが特徴です。）	
	24式太極拳②		18:50 ~ 19:35	★		
	太極剣	水	15:00 ~ 15:45	★		
	健美青竹体操	火	12:30 ~ 13:15	★		
	姿勢改善ストレッチ	水	14:00 ~ 14:45	★		
ピラティス	カイロ ピラティス ガッツ	火	10:15 ~ 11:00	★★	コアを鍛え、歪みがなく柔軟性のある身体づくりをする教室です。	
	カイロ ピラティス プラス		11:15 ~ 12:00	★		
	ピラティス レギュラー	木	10:15 ~ 11:00	★★		
	ピラティス アドバンス		11:15 ~ 12:00	★★★		
	初めてのカイロピラティス		13:45 ~ 14:30	★		
	初めてのピラティス	金	19:00 ~ 19:45	★		
	ピラティス ビギナー	土	19:00 ~ 19:45	★		
ヨガ	ヨガビギナー①	火	13:30 ~ 14:15	★	全身の筋肉を整え、内臓を刺激することで、身体の内側から綺麗にし、呼吸法で精神統一を促す教室です。ストレス解消にも効果的です。	
	ロータスヨガ	水	10:30 ~ 11:15	★		
	スーリヤヨガ		13:00 ~ 13:45	★		
	スローヨガ		19:00 ~ 19:45	★		
	カイロ ヨガ	木	12:45 ~ 13:30	★		
	ヨガビギナー②		19:00 ~ 19:45	★		
	ヨガビギナー③	金	13:00 ~ 13:45	★		
	経絡ヨガ		14:15 ~ 15:00	★		
その他教室	楽しくタヒチアンダイエット	月	11:00 ~ 11:45	★	楽しく踊って下半身の筋力アップに最適！	
	バレトン		14:00 ~ 14:45	★	ニューヨーク生まれの新エクササイズ。	
	ヨガ&ピラティス	火	19:00 ~ 19:45	★	人気教室がコンビを組みました。	
	肩こり・腰痛グッバイ！	金	12:00 ~ 12:45	★	大人気の健康教室。	
プール教室 (カルチャー)	アクアピクス	火	11:00 ~ 11:45	★	水中ウォーキングだけでは物足りない方に！	
	シェイプアップアクア	木	19:00 ~ 19:45	★		
	腰痛・膝痛グッバイ！①	金	10:10 ~ 10:55	★	継続率No.1の人気クラス。ご年配の方へお薦め！	
	腰痛・膝痛グッバイ！②		11:10 ~ 11:55	★		
プール教室 (アクアパス)	▼このパスは下記のレッスンをお好きな時に自由に受けられます。但し、購入から6ヶ月内にて10回利用となります。					
	らくらく水中ウォーキング	月	10:30 ~ 11:15	★	●アクアパス：¥8,900で左記のレッスンを10回お好きな時間に使えるパスです。（発効日より6ヵ月間有効）	
	水中運動で心も身体もリフレッシュ	木	10:30 ~ 11:15	★		
	大人のスイミング	水	初めて水泳教室	10:30 ~ 11:30		★
			イン・スイミング			★
金		初めて水泳教室	19:00 ~ 20:00	★		
		ワホ・スイミング		★★		