

4月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年3月31日

月	火	水	木	金	土	
4/1開講分「バランス機能改善」「ヨガビギナー」「ヨガ&ピラティス」は前期分(12-3月分)になります。	1	2	3	4	5	
	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ		からだ整える① セラピーヨガ①	からだ整える② セラピーヨガ②	
	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)	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロヨガ② カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル	
7	8	9	10	11	12	
休館日	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①		
	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
	14	15	16	17	18	19
	姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①	からだ整える② セラピーヨガ②
	太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル
21	22	23	24	25	26	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①	セラピーヨガ②	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル	
28	29	30	<p>【日程変更】4/8(火)の「バランス機能改善」「ヨガビギナー」は、8/5(火)に変更になりました。</p> <p>【日程変更】4/22(火)の「バランス機能改善」「ヨガビギナー」「ヨガ&ピラティス」は7/29(火)に変更になりました。</p>			
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	スローヨガ① やさしいヨガ	スローヨガ① やさしいヨガ				
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	ワクワク健康体操 エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	ワクワク健康体操 エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①				

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻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。
- ・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。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。

5月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年3月31日

月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	
			カイロヨガ② カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
				はじめてのピラティス		
5	6	7	8	9	10	
		休館日	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	からだ整える① セラピーヨガ①	セラピーヨガ②	
				体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
				はじめてのピラティス		
12	13		14	15	16	17
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン		スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①	からだ整える② セラピーヨガ②
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル	
19	20	21	22	23	24	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT 身体すっきりヨガ	ピラティスミドル	
26	27	28	29	30	31	
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ②	からだ整える① セラピーヨガ①	からだ整える② セラピーヨガ②	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ!太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	体幹バランスT	ピラティスミドル	

■受講生の皆様へ

- ・急遽、インストラクターの都合等により、予告なく「日程が変更」また「臨時休講」になる場合がございます。
- ・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。
- ・欠席、または遅刻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。
- ・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。
- ・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。