

7月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年7月31日

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス&BC	からだ整える①	からだ整える②
	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ!	ワクワク健康体操	かんたんヨガ&リンパM	はじめてのエアロピクス	
	パレトン	エンジンジョイ! 太極拳	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	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② カイロピラティス①	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	ピラティスマドル
8	9	10	11	12	13
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 リセットヨガ	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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	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	スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ はじめてのピラティス	
15	16	17	18	19	20
	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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT はじめてのピラティス	からだ整える② セラピーヨガ②
22	23	24	25	26	27
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 リセットヨガ	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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	
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	スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ	ピラティスマドル
29	30	31	【日程変更】「転倒防止ピラティス」「カイロピラティスプラス」「ポールで筋トレ!」「パレトン」にて、7/2開催分は7/30に変更になりました。		
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 リセットヨガ	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! パレトン	カイロピラティス①			
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ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。

8月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年7月31日

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM	からだ整える① セラピーヨガ① はじめてのエアロピクス 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	からだ整える② セラピーヨガ②
			カイロヨガ② カイロピラティス②		ピラティスマドル
5	6	7	8	9	10
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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	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 はじめてのエアロピクス 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	
	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② カイロピラティス①			
12	13	14	15	16	17
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 太極拳 入門① 太極拳 入門②		スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳 スローヨガ②		はじめてのエアロピクス 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	
19	20	21	22	23	24
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 リセットヨガ	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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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	
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	スローヨガ②			
26	27	28	29	30	31
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳 リセットヨガ	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! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ ワクワク健康体操 エンジンジョイ! 太極拳	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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT はじめてのピラティス	からだ整える② セラピーヨガ② ピラティスマドル
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①		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。