

# 2月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年2月5日

月	火	水	木	金	土
2/4 転倒予防ピラティス、カイロピラティスP、ポールで筋トレ！、バレトン					1
2/5 スローヨガ①、やさしいヨガ、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は積雪のため休講になりました。					からだ整える② セラピーヨガ②
					ピラティスミドル
3	4	5	6	7	8
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	
	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	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②		
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
10	11	12	13	14	15
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	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
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	
17	18	19	20	21	22
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
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①				はじめてのピラティス	ピラティスミドル
24	25	26	27	28	
	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	
		ワクワク健康体操	カイロピラティス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	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	

■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。

# 3月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年2月5日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】「からだ整える②」にて、3/15開催分は3/22に変更になりました。 「セラピーヨガ②」にて、3/15開催分は3/8に変更になりました。					1
【日程変更】「バランス機能改善」にて3/4開催分は4/1に変更になりました。 「ヨガビギナー」にて3/4開催分は4/1に変更になりました。 「ヨガ&ピラティス」にて3/4開催分は4/1に変更になりました。					からだ整える② セラピーヨガ②
					ピラティスミドル
3	4	5	6	7	8
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	
	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！		カイロヨガ②		
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
10	11	12	13	14	15
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
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
17	18	19	20	21	22
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
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
24	25	26	27	28	29
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
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
31					
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	<p>■受講生の皆様へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・入館時は必ず教室参加証を受付にて提出して下さい。</li> <li>・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。</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> <li>・香水など強い香りがする香料はご遠慮ください。</li> </ul>				
太極拳 入門①					
太極拳 入門②					
カイロヨガ①					