6月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年5月31日

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	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	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
	ヨガビギナー	スローヨガ②			
	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	
9	10	11	12	13	14
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	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
16	17	18	19	20	21
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	からだ整える②
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		~~身体すっきりヨガ~~	
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	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	
23	24	25	26	27	28
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	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
30					
姿勢改善ピラティスY					
初めてさんの気功・太極拳					
太極拳 入門①					
太極拳 入門②					
カイロヨガ①					

【日程変更】
「身体すっきりヨガ」の開催日程にて、6/20(金)が5/30(金)に変更となりました。

【新規開講レッスン】
レッスン名：体操レクリエーション
対象：水泳教室パス対象レッスン
R7 6/6(金)から開始！
時間：10:10～10:55
内容：椅子を使って、上半身・下半身のストレッチやトレーニングをおこないます。時々、ゲームをしながら身体をリフレッシュするエンジョイタイムです！

ご参加お待ちしております！

■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。

エコスパ佐世保　TEL0956-20-1012　佐世保市大塔町1036-1

7月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年5月31日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
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。	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	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	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	エンジョイ！太極拳			
	ヨガビギナー	スローヨガ②			
	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
7	8	9	10	11	12
休館日	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	
	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	エンジョイ！太極拳			
	ヨガビギナー	スローヨガ②			
	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	
14	15	16	17	18	19
	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	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	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	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	
21	22	23	24	25	26
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①	ピラティス＆BC	体操レクリエーション	
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①			ピラティスミドル
28	29	30	31	8月1日	7/11(金)の「体幹バランストレーニング」は8/1(金)に変更になりました。
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①			
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ			
	ポールで筋トレ！				
	バレトン	ワクワク健康体操		体幹バランスT[前期分]	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②			
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①			
8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
	バランス機能改善[前期分]				
	ヨガビギナー[前期分]				

エコスパ佐世保　TEL0956-20-1012　佐世保市大塔町1036-1