

10月 カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
					1
					からだ整える② セラピーヨガ②
					ピラティスマドル
3	4	5	6	7	8
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG	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
	バランス機能改善		ZUMBA	エアロ(初級)	
バレトン&ピラティス	ヨガビギナー	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
太極拳 入門①	バレトン	エンジョイ! 太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②		スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①	FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスマドル
10	11	12	13	14	15
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
17	18	19	20	21	22
休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
24/31	25	26	27	28	29
使用不可	使用不可	使用不可	使用不可	使用不可	使用不可

11月 カルチャースクール日程表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	使用不可	使用不可	使用不可	使用不可	使用不可
7	8	9	10	11	12
休館日	カイロピラティスG	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
			ZUMBA	エアロ(初級)	
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
		エンジョイ! 太極拳	カイロピラティス②		
	スローヨガ②			身体すっきりヨガ	
	カイロピラティス①	FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスマドル	
14	15	16	17	18	19
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG	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
	バランス機能改善		ZUMBA	エアロ(初級)	
バレトン&ピラティス	ヨガビギナー	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
太極拳 入門①	バレトン	エンジョイ! 太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②		スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①	FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスマドル
21	22	23	24	25	26
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG		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		ピラティスA	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	バランス機能改善		ZUMBA	エアロ(初級)	
バレトン&ピラティス	ヨガビギナー		カイロヨガ②	体幹バランスT	
太極拳 入門①	バレトン		カイロピラティス②		
太極拳 入門②					
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス		FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスマドル
28	29	30	【お知らせ】 ●今期分の「バランス機能改善」「ヨガビギナー」「ヨガ&ピラティス」の最終日は「12/13(火)」に行います。		
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG	スローヨガ①			
	カイロピラティスP	やさしいヨガ			
	バランス機能改善				
バレトン&ピラティス	ヨガビギナー	ワクワク健康体操			
太極拳 入門①	バレトン	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	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①			

受講生の皆様へ

- ・欠席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。
- ・遅刻はできるだけ10分以内をお願いします。
- ・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。

エコスパ佐世保 Tel : 0956-20-1012 Fax : 0956-32-1063

急遽 インストラクターの都合により日程が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

作成日： 令和4年11月7日