

12月 スタジオレッスン日程表

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
				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
				はじめてのエアロピクス	
			カイロヨガ② カイロピラティス②	体幹バランスT	
			FRピラティス	はじめてのP(前期分)	
5	6	7	8	9	10
休館日	カイロピラティスG(前期分)	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(前期分)	やさしいヨガ	ピラティスA	セラピーヨガ①	
	癒しのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロピクス	
		ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	バレトン(前期分)	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	ピラティスミドル
12	13	14	15	16	17
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG(前期分)	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
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP(前期分)	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
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善(前期分)	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	ヨガビギナー(前期分)	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②(前期分)	バレトン	スローヨガ②		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①(前期分)	ヨガ&ピラティス(前期分)		FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスミドル
19	20	21	22	23	24
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		
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		
	癒やしのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロピクス	
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善(前期分)	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	ヨガビギナー(前期分)	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バレトン	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(前期分)	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	
26	27	28	29	30	31
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	休館日	休館日	休館日
初めてさんの気功・太極拳		やさしいヨガ			
	バランス機能改善				
もう一度楽しくお習字	ヨガビギナー	ワクワク健康体操			
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	ヨガ&ピラティス				

1月 スタジオレッスン日程表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
			ピラティス&BC	からだ整える①	からだ整える②
			ピラティスA	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
			ZUMBA	はじめてのエアロピクス	
			カイロヨガ②	体幹バランスT	
			カイロピラティス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	
9	10	11	12	13	14
	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	
	癒やしのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロピクス	
	バランス機能改善	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	バレトン	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	FRピラティス	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	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
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	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善	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	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バレトン	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		FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスミドル
23	24	25	26	27	28
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	
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	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	癒やしのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロピクス	
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善	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	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バレトン	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	ピラティスミドル
30	31				
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG				
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP				
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善				
太極拳 入門①	ヨガビギナー				
太極拳 入門②	バレトン				
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス				

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分以内でお願いします。 ・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。	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。
	エコスパ佐世保 Tel：0956-20-1012 Fax：0956-32-1063	作成日： 令和4年12月25日

2月 スタジオレッスン日程表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		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
		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	はじめてのエアロビクス	
		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	ピラティスミドル
6	7	8	9	10	11
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	
	癒やしのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロビクス	
	バランス機能改善	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	バレトン	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	FRピラティス	はじめてのピラティス	
13	14	15	16	17	18
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
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	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善	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	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バレトン	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		FRピラティス	はじめてのピラティス	
20	21	22	23	24	25
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			
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			
	癒やしのリセットヨガ		はじめてのエアロビクス		
もう一度楽しくお習字		ワクワク健康体操	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			
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		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	
27	28				
姿勢改善ピラティスY	カイロピラティスG				
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスP				
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善				
太極拳 入門①	ヨガビギナー				
太極拳 入門②	バレトン				
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス				

3月 スタジオレッスン日程表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		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
		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	はじめてのエアロビクス	
		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	ピラティスミドル
6	7	8	9	10	11
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	
	癒やしのリセットヨガ		ZUMBA	はじめてのエアロビクス	
	バランス機能改善	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	バレトン	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	FRピラティス	はじめてのピラティス	ピラティスミドル
13	14	15	16	17	18
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
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	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
	癒やしのリセットヨガ				
もう一度楽しくお習字	バランス機能改善	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	ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バレトン	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		FRピラティス		ピラティスミドル
20	21	22	23	24	25
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	ピラティス&BC		
初めてさんの気功・太極拳		やさしいヨガ	ピラティスA		セラピーヨガ②
			ZUMBA	はじめてのエアロビクス	
もう一度楽しくお習字		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		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		カイロピラティス①	FRピラティス		
27	28	29	30	31	
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			
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			
	癒やしのリセットヨガ			はじめてのエアロビクス	
もう一度楽しくお習字		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			
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	

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分以内でお願いします。
- ・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12月25日