

エコスパ佐世保では、 様々なレッスンを開催中。

あなたに合ったものがきっと見つかる！

8月～11月
生徒募集中
16,000円～16,960円

※詳細はホームページをご覧ください



スタジオレッスン

(定員) 12名～14名

曜日	教室名	開催時間/準備物	担当	内容・効果
月曜日	姿勢改善 ピラティスヨガ	10:30～11:15 マット	浅野 ★	健康とスタイルアップに欠かせない「姿勢」をピラティス・ヨガ・ストレッチ等で改善していくクラスです。
	初めてさんの 気功・太極拳	14:00～14:45 マット	浅野 ★	気功・太極拳ははじめての方向けのクラスです。気功・太極拳を基礎から指導していきます。
	太極拳 入門①	15:00～15:45 —	浅野 ★	太極拳ははじめての方・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どなたでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。
	太極拳 入門②	19:00～19:45 —	浅野 ★	太極拳ははじめての方・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どなたでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。
	カイロヨガ①	19:00～19:45 マット	HIDE ★★	骨盤と背骨の歪みをただすカイロプラクティックの理論を取り入れたヨガのクラスです。身体の歪みを整えたい方におすすめのヨガのクラスです。
火曜日	カイロピラティス ガッツ	10:15～11:00 マット	HIDE ★★★★★	カイロピラティスプラス(※11:15～)の内容に負担をかけ、姿勢改善や体幹の安定、バランス能力や柔軟性の向上など、より効果的なエクササイズを行います。身体をしっかりと鍛えたい方におすすめのクラスです。
	カイロピラティス プラス	11:15～12:00 マット	HIDE ★★★★★	背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
	ボールで筋トレ!	12:35～13:20 マット	HIDE ★★	ピラティスボール等を用いて、筋力トレーニングを行います。身体を「しっかりと鍛えたい方」におすすめのクラスです。
	バランス機能改善	12:30～13:15 マット	秋吉 ★	背骨・骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
	ヨガビギナー	13:30～14:15 マット	秋吉 ★	ヨガがはじめての方向けの教室です。簡単なポーズをメインに行います。からだ全体の筋肉を鍛え内臓を刺激する事で内側からきれいにしていきます。
	バレトン	13:30～14:15 マット	HIDE ★★★★★	バレトンとは、フィットネス・バレエ・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、ニューヨーク発の検定で行うトータルボディメイクエクササイズです。体幹を鍛えたい方、シェイプアップをしたい方に特におすすめのクラスです。
水曜日	ヨガ&ピラティス	19:00～19:45 マット	秋吉 ★★	ピラティス・ヨガ・筋トレなどをミックスして行い、全身をトータル的にシェイプアップしていくクラスです。柔軟性UP・姿勢の改善・基礎体力向上・間違いなしのクラスです。
	スローヨガ①	10:30～11:15 マット	浅野 ★	自分のペースに合わせてゆっくり行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のパラメータを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。
	やさしいヨガ	11:30～12:15 マット	浅野 ★	この教室は初心者でも年配の方でも負担がないように、完成度にはこだわらず、ゆっくりとしたヨガになります。今からヨガを始めたい方におすすめです。
	ワクワク健康体操	14:00～14:45 マット	浅野 ★	運動初めの方や年配の方向けの教室です。さまざまな「健康につながる」運動や体操を行います。
	エンジョイ!太極拳	15:00～15:45 —	浅野 ★	太極拳ははじめての方・楽しみたい方向けの教室です。調心・調息・調身を意識した、どなたでも出来るゆったりした太極拳を指導いたします。
水曜日	スローヨガ②	19:00～19:45 マット	浅野 ★	自分のペースに合わせてゆっくり行うヨガのクラスです。身体にやさしく、心と身体のパラメータを整え、自分で心身のコントロールができる状態を目指します。

曜日	教室名	開催時間/準備物	担当	内容・効果
水曜日	カイロピラティス①	19:00～19:45 マット	HIDE ★★	背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
	ピラティス&バランス コーディネーション	10:15～11:00 マット	秋吉 ★★	このクラスは呼吸、身体の内側、外側、あらゆる面からアプローチを掛け姿勢、歪みの改善、また、機能改善にも通じたクラスです。
	ピラティスアドバンス	11:15～12:00 マット	秋吉 ★★★★★	ピラティスに慣れた方向けのクラスです。インナーマッスルだけでなくアウトマッスルと共同しながらさらなる機能アップをはかります。
	カイロヨガ②	12:45～13:30 マット	HIDE ★★	骨盤と背骨の歪みをただすカイロプラクティックの理論を取り入れたヨガのクラスです。身体の歪みを整えたい方におすすめのヨガのクラスです。
木曜日	カイロピラティス②	13:45～14:30 マット	HIDE ★★	背骨や骨盤の歪みを矯正するカイロプラクティックの理論を取り入れたピラティスのクラスです。姿勢改善、腰痛・肩こりの予防、歪みのない身体を目指す方にオススメです。
	からだ整える①	10:15～11:00 マット	mica ★	音楽に合わせての簡単な有酸素運動からコンディショニングストレッチまで、時にはヨガ、時にはフィットネスという感じで、ひとつにこだわらず欲張りな内容です。本来、動きやすいところが動くようになり、普段の生活が「楽」になることを目的としています。
	セラピーヨガ①	11:15～12:00 マット	mica ★	姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋トレで機能改善していきます。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし!
	はじめての エアロビクス	11:45～12:30 運動シューズ	HIDE ★★★★★	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
金曜日	体幹バランス トレーニング	13:00～13:45 マット	HIDE ★	この教室は日常生活やストレス等で片寄った、筋肉の緊張や骨格の歪みなどを取り除き、簡単なポーズを行っていきます。初心者や肩こり、腰痛がある方にオススメです。
	身体すっきりヨガ	14:15～15:00 マット	Shiho ★	古典ヨガで正しい身体の使い方を身につけ、身体の不調な部分を改善、軽くしていくクラスです。肩こり、腰痛等を無くして快適な日常生活をおくりましょう。
	はじめてのピラティス	19:00～19:45 マット	松本 ★	ピラティスの基礎から学ぶ内容です。ストレッチで身体をほぐした後、身体の内側マッスルを鍛え、体幹を強化していきます。また、姿勢を改善することで、身体の歪みや腰痛・肩こりを改善していきます。
	からだ整える②	10:15～11:00 マット	mica ★	この教室は、普段、外に向いている意識を自身の内側へ向け、心と身体・呼吸を内観。柔軟性やポーズの完成度にはこだわらず、心身の状態を整えることを目的としています。
土曜日	セラピーヨガ②	11:15～12:00 マット	mica ★	姿勢の歪み・バランスを整えながら、肩と腰、筋緊張をゆるめ、最後に筋トレで機能改善していきます。肩こり・腰痛グッバイ間違いなし!
	ピラティスミドル	19:00～19:45 マット	秋吉 ★★	ピラティス初級～中級者向けのクラスです。呼吸と動きを通して、内側の筋肉を鍛え、身体の歪み改善、全身を引き上げていきます。

★ …… 運動ははじめ・初心者向け

★★★★ … 高負荷・汗をたくさんかきたい方向け

★★ …… しっかりと運動したい方向け

★★★★★ … 高負荷・上級者向け



お申込みはこちらから(ご来館時も承ります)

TEL:0956-20-1012

入会の流れ

- ① 事前予約 (お電話・来館にて予約)
- ② 申込手続き (お支払い・申込書へ記入)
- ③ 教室に参加!

Q.教室を休んだ場合はどうなりますか?
A.別のクラスに振替利用ができます。
(回数制限・有効期限あり)

募集期間 8月～11月末まで

プールレッスン

プールレッスンへご参加時は、
泳水キャップと水着を着用の上、
タオルを持ってご参加ください。

月曜 ウォーク&ストレッチ ★

※PASS対象

時間 10:30～11:15 担当 木村

健康維持・増進を目的に水中ウォーキングやストレッチ運動など様々な内容にて教室を実施します。水中での運動は、負荷が少なく足・腰が悪い方、運動不足の方でも安心してご参加できます。

火曜 アクアビクス ★★★★★

時間 11:00～11:45 担当 秋吉

腰や膝に負担のかかりやすいリズムに合わせた水中ウォーキングや水中ジョギングなどを実施します。水の中での運動は、負荷が少なく足・腰が悪い方、運動不足の方でも安心してご参加できます。

水曜 大人の泳水教室 ※PASS対象

時間 10:30～11:30

担当 木村、本木

教室は「上級クラス」と「初心者クラス」の2クラス編成です。初心者の方、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加可能です。

水曜 アクア&ウォーキング ★★

時間 19:00～19:45 担当 岩本

このクラスは、水中ウォーキングをメインに行います。通常の水中歩行以外に、横向き・後ろ向きなどを取り入れ普段使用しない筋肉を刺激します。足腰以外に、お腹・背中まわりのトレーニングにもなり、シェイプアップしたい方におすすめです。

木曜 水中くらくら運動教室 ★★

時間 10:30～11:15 担当 宇都

アクアビクスと水中ウォーキングの2つの要素を取り入れた教室です。はじめは、水中での柔軟体操を行います。十分に体がほぐれたら、水中歩行トレーニングを行ったり、アクアビクスのように体を動かしていきます。

金曜 腰痛・膝痛機能改善① ★

時間 10:10～10:55 担当 秋吉

「腰痛」「膝痛」がある方におすすめのクラスです。腰や膝に負担のかかりにくい水中で適度な運動をすることで、腰痛・膝痛の緩和と予防ができます。腰・膝の機能改善を目的としたクラスです。

金曜 腰痛・膝痛機能改善② ★

時間 11:00～11:45 担当 秋吉

「腰痛」「膝痛」がある方におすすめのクラスです。腰や膝に負担のかかりにくい水中で適度な運動をすることで、腰痛・膝痛の緩和と予防ができます。腰・膝の機能改善を目的としたクラスです。

金曜 大人の泳水教室 ※PASS対象

時間 18:50～19:45

担当 木村、橋口
教室は「上級クラス」と「初心者クラス」の2クラス編成です。初心者の方、泳ぎが苦手な方でも安心してご参加可能です。