

8月 スタジオレッスン日程表

更新日：2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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	
	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	ヨガビギナー	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	ピラティスマドル
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		
	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA		
	ボールで筋トレ！				
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロヨガ②		
	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	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
				からだ整える①	からだ整える②
				セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
			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	
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	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	
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
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	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		
	ボールで筋トレ！				
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロヨガ②		
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
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			

【日程変更】「スローヨガ」「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」のクラスにて、8/9開催分は12/6に変更となりました。

【日程変更】「ピラティス&BC(バランスコーディネーション)」「ピラティスA(アドバンス)」のクラスにて、8/10開催分は8/31に変更となりました。

9月 スタジオレッスン日程表

更新日：2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
				1	2
				からだ整える①	からだ整える②
				セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
				はじめてのエアロピクス	
				体幹バランスT	
				身体すっきりヨガ	
				はじめてのピラティス	ピラティスマドル
4	5	6	7	8	9
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
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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	
	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	ヨガビギナー	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	ピラティスマドル
11	12	13	14	15	16
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
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
18	19	20	21	22	23
	カイロピラティスG	スローヨガ①	ピラティス&BC		
	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA		
	ボールで筋トレ！				
	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	
	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
	ヨガビギナー	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	
25	26	27	28	29	30
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		
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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		はじめてのピラティス	

【日程変更】「ピラティスマドル」のクラスにて、9/9開催分は10/14に変更となりました。

【日程変更】「身体すっきりヨガ」のクラスにて、9/1開催分は9/15に変更になりました。

■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。

10月 スタジオレッスン日程表

更新日：2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA	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
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	はじめてのエアロピクス 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	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
9	10	11	12	13	14
休館日	休館日	休館日	休館日	からだ整える① セラピーヨガ①	
				はじめてのエアロピクス 体幹バランスT	
				身体すっきりヨガ	
				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 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA	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
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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				
23	24	25	26	27	28
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA	はじめてのエアロピクス	
	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	
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		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 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！				
	バレトン				
太極拳 入門①	バランス機能改善				
太極拳 入門②	ヨガビギナー				
カイロヨガ①	ヨガ&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。

11月 スタジオレッスン日程表

更新日：2023年8月20日

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA		
		ワクワク健康体操	カイロヨガ②		
		エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
		スローヨガ②			
		カイロピラティス①			
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	セラピーヨガ②
	ボールで筋トレ！			はじめてのエアロピクス	
	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		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 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA	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
	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	
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	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			はじめてのピラティス	ピラティスミドル
20	21	22	23	24	25
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ		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
	バレトン	ワクワク健康体操		はじめてのエアロピクス	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳		体幹バランスT	
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	29	30		
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP ボールで筋トレ！		ピラティス&BC ピラティスA		
	バレトン		カイロヨガ②		
太極拳 入門①	バランス機能改善		カイロピラティス②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー				
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①			
12月11日		12月6日			
		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			
カイロヨガ①		カイロピラティス①			