

12月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年1月23日

月	火	水	木	金	土
【教室閉講】「ゆるやかストレッチ&セルフリンパマッサージ_木曜12:30~」は今期分の開催は全日程にてありません。 【日程変更】「ピラティス&BC」「ピラティスA」にて、天候不良のため(降雪予報)12/21開催分は臨時休講となりました。なお振替日は2/29です。 【臨時休講】「カイロヨガ②」「カイロピラティス②」にて、天候不良のため(降雪予報)12/21開催分は臨時休講となりました。 【臨時休講】「はじめてのエアロピクス」「体幹バランストレーニング」にて、天候不良のため(降雪予報)12/21開催分は臨時休講となりました。					
				1	2
				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 体幹バランスT	
					はじめてのピラティス
4	5	6	7	8	9
休館日	カイロピラティスG	(前期分)	ピラティス&BC	からだ整える①	
	カイロピラティスP	スローヨガ①	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!	やさしいヨガ		はじめてのエアロピクス	
	バレトン	ワクワク健康体操		体幹バランスT	
		エンジョイ! 太極拳	カイロヨガ②		
	スローヨガ②	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	ピラティスミドル	
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!		ゆったりストレッチ&セルフリンパマッサージ		
	バレトン	ワクワク健康体操		体幹バランスT	
太極拳 入門①	(前期分)バランス機能改善	エンジョイ! 太極拳	カイロヨガ②		
太極拳 入門②	(前期分)ヨガビギナー	スローヨガ②	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ	
(前期分)カイロヨガ①	(前期分)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
18	19	20	21	22	23
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!		ゆったりストレッチ&セルフリンパマッサージ	はじめてのエアロピクス	
	バレトン	ワクワク健康体操		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	カイロヨガ②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②	カイロピラティス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
25	26	27	28	29	30
姿勢改善ピラティスY		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		休館日	休館日
	ボールで筋トレ!				
		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					

■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。

1月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年1月23日

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	休館日	休館日			からだ整える② セラピーヨガ②
				身体すっきりヨガ	
8	9	10	11	12	13
	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	
	ボールで筋トレ!		ゆったりストレッチ&セルフリンパマッサージ	はじめてのエアロピクス	
	バレトン	ワクワク健康体操		体幹バランスT	
	バランス機能改善	エンジョイ! 太極拳	カイロヨガ②		
	ヨガビギナー	スローヨガ②	カイロピラティス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	ピラティスミドル
15	16	17	18	19	20
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!				
	バレトン	ワクワク健康体操		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	カイロヨガ②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②	カイロピラティス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
22	23	24	25	26	27
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!		ゆったりストレッチ&セルフリンパマッサージ	はじめてのエアロピクス	
	バレトン	ワクワク健康体操		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	カイロヨガ②		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②	カイロピラティス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
29	30	31	【日程変更】「ピラティスミドル」にて、1/20開催分は1/27に変更となりました。 【日程変更】「バランス機能改善」「ヨガビギナー」「ヨガ&ピラティス」にて、1/23開催分は1/30に変更となりました。 【臨時休講】「カイロピラティスガッツ」「カイロピラティスプラス」「ボールで筋トレ」「バレトン」にて、1/23開催分は天候不良のため(降雪予報)、臨時休講となりました。 【臨時休講】「スローヨガ①」「やさしいヨガ」にて、1/24開催分は天候不良のため(降雪予報)、臨時休講となりました。		

■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。

2月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年1月23日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】「ピラティスマドル」にて、2/10開催分は2/17に変更となりました。			1	2	3
			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
				はじめてのエアロビクス 体幹バランスT	
			カイロヨガ② カイロピラティス②	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
5	6	7	8	9	10
休館日	カイロピラティスG カイロピラティスP	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	セラピーヨガ②
	ボールで筋トレ！ バレトン		ゆったりストレッチ&セルフリンバマッサージュ	はじめてのエアロビクス 体幹バランスT	
	バランス機能改善 ヨガビギナー	ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	カイロヨガ② カイロピラティス②		
	ヨガ&ピラティス	スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス②	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
12	13	14	15	16	17
	カイロピラティスG カイロピラティスP	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
	ボールで筋トレ！ バレトン	ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳		体幹バランスT	
		スローヨガ② カイロピラティス②	カイロヨガ② カイロピラティス②	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
19	20	21	22	23	24
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC 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 エンジョイ！太極拳	ゆったりストレッチ&セルフリンバマッサージュ		
太極拳 入門① 太極拳 入門②	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロヨガ② カイロピラティス②		
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス	カイロピラティス①			ピラティスマドル
26	27	28	29		
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC 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 エンジョイ！太極拳			
太極拳 入門① 太極拳 入門②	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロヨガ② カイロピラティス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

- ・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

3月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年1月23日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】「ピラティスマドル」にて、3/23開催分は3/30に変更となりました。				1	2
				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
				はじめてのエアロビクス 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	
4	5	6	7	8	9
休館日	カイロピラティスG カイロピラティスP	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	
	ボールで筋トレ！ バレトン			はじめてのエアロビクス 体幹バランスT	
		ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳		カイロヨガ② カイロピラティス②	
		スローヨガ② カイロピラティス①		カイロピラティス②	身体すっきりヨガ はじめてのピラティス
11	12	13	14	15	16
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP	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
	ボールで筋トレ！ バレトン	ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	ゆったりストレッチ&セルフリンバマッサージュ	体幹バランスT	
太極拳 入門① 太極拳 入門②	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロヨガ② カイロピラティス②	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
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス				
18	19	20	21	22	23
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP		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	
	ボールで筋トレ！ バレトン			はじめてのエアロビクス 体幹バランスT	
太極拳 入門① 太極拳 入門②	バランス機能改善 ヨガビギナー		カイロヨガ② カイロピラティス②	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
カイロヨガ①	ヨガ&ピラティス				
25	26	27	28	29	30
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスG カイロピラティスP	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC 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 エンジョイ！太極拳	ゆったりストレッチ&セルフリンバマッサージュ	はじめてのエアロビクス 体幹バランスT	
太極拳 入門① 太極拳 入門②	バランス機能改善 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロヨガ② カイロピラティス②	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
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

- ・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