

4月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年3月31日

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
休館日	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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 カイロピラティス①		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		
	8	9	10	11	12	13
	姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	からだ整える① セラピーヨガ① 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	からだ整える② セラピーヨガ②
	太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①					
	15	16	17	18	19	20
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	からだ整える① セラピーヨガ① 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	からだ整える② セラピーヨガ②	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス					
22	23	24	25	26	27	
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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 カイロピラティス①	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	からだ整える① セラピーヨガ① 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	からだ整える② セラピーヨガ②	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス					
29	30					
	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン バランス機能改善 ヨガビギナー 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。

5月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年3月31日

月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
6	7	8	9	10	11	
	休館日	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 カイロピラティス①	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス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		
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		転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス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
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①						
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	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス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	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス					
27	28	29	30	31		
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! バレトン	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	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②	からだ整える① セラピーヨガ① 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		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー 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。

6月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年3月31日

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
休館日	転倒防止ピラティス	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！			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 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ	
ヨガ&ピラティス	スローヨガ②				
					はじめてのピラティス
10	11	12	13	14	15
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス	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	
	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	身体すっきりヨガ
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		はじめてのピラティス	
17	18	19	20	21	22
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス	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！				
	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			
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
24	25	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	転倒防止ピラティス	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！			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	身体すっきりヨガ
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		はじめてのピラティス	ピラティスマドル

■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。

7月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年3月31日

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	転倒防止ピラティス	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 ヨガビギナー	エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②	身体すっきりヨガ	
	ヨガ&ピラティス	スローヨガ②			
					ピラティスマドル
8	9	10	11	12	13
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス	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	
	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	身体すっきりヨガ
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		はじめてのピラティス	
15	16	17	18	19	20
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス	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	
	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	身体すっきりヨガ
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		はじめてのピラティス	
22	23	24	25	26	27
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	転倒防止ピラティス	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！			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	身体すっきりヨガ
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		はじめてのピラティス	ピラティスマドル
29	30	31			
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳					
	太極拳 入門①				
	太極拳 入門②				
カイロヨガ①		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。