

# 6月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年6月29日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】「ピラティスマドル」にて、7/27開催分は6/8に変更になりました。					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	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	
10	11	12	13	14	15
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス 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!		かんたんヨガ&リンバM	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 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス 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	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			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 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス 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	
	ボールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンバM	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6月29日

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	<del>転倒防止ピラティス</del>	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
	<del>カイロピラティスP</del>	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
	<del>ボールで筋トレ!</del>			かんたんヨガ&リンバM	はじめてのエアロピクス
	<del>バレトン</del>	ワクワク健康体操	カイロヨガ②	体幹バランスT	
	<del>バランス機能改善 ヨガビギナー</del>	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	
	<del>ヨガ&amp;ピラティス</del>	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
8	9	10	11	12	13
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス 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
リセットヨガ	ボールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンバM	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
	転倒防止ピラティス 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!			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	エンジョイ! 太極拳	カイロピラティス②		
	スローヨガ②				
				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 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス 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
リセットヨガ	ボールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンバM	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			<del>ピラティスマドル</del>
29	30	31	【日程変更】「転倒防止ピラティス」「カイロピラティスプラス」「ボールで筋トレ!」「バレトン」にて、7/2開催分は7/30に変更になりました。		
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの氣功・太極拳	転倒防止ピラティス カイロピラティスP				
リセットヨガ	ボールで筋トレ!				
	バレトン				
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。