8月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年8月20日

	ハノノカレファ	プロ性数		文 初 日 .	2024年0月20日
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ピラティス&BC	からだ整える①	からだ整える②
			ピラティスA	セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
			かんたんヨガ&リンパM	はじめてのエアロビクス	
				体幹バランスT	
			カイロヨガ②	身体すっきりヨガ	
			カイロピラティス②		
				はじめてのピラティス	ピラティスミドル
5	6	7	8	9	10
	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	
休	ポールで筋トレ!			はじめてのエアロビクス	
館	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	身体すっきりヨガ	
• •	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	
12	13	14	15	16	17
姿勢改善ピラティスY		ZIN→∃ #∭			
初めてさんの気功・太極拳		₩ EPH35G			
				はじめてのエアロビクス	
		ワクワク健康体操		体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ・太極拳		身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②		プロ→∃ガ ②			
19	20	21	22	23	24
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	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		
リセットヨガ	ポールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンパM		
	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	
26	27	28	29	30	31
姿勢改善ピラティスY	転倒防止ピラティス	スローヨガ①		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		セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
リセットヨガ	ポールで筋トレ!			はじめてのエアロビクス	
	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			
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

■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。

9月 スタジオレッスン日程表

9月	スタジオレッス	ベン日程表	更新日: 2024年8月20日		
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	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
休	ポールで筋トレ!			はじめてのエアロビクス	
館	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	
B	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	
	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	
9	10	11	12	13	14
姿勢改善ピラティスY	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	
切めてさんの気功・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	
リセットヨガ	ポールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンパM	はじめてのエアロビクス	
	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	ピラティスミドル
16	17	18	19	20	21
姿勢改善ピラティスY	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
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
	ポールで筋トレ!				
	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			
	ヨガ&ピラティス			はじめてのピラティス	
23	24	25	26	27	28
	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
	ポールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンパM	はじめてのエアロビクス	
	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			
	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
30					
姿勢改善ピラティスY					
切めてさんの気功・太極拳					
リセットヨガ					
太極拳 入門①					
太極拳 入門②					

■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。
・欠度 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

カイロヨガ①

・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

エコスパ佐世保 TEL0956-20-1012 佐世保市大塔町1036-1