

8月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年8月20日

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM	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	からだ整える② セラピーヨガ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	ピラティスミドル
5	6	7	8	9	10
休館日	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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	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 はじめてのエアロビクス 体幹バランスT カイロピラティス② 身体すっきりヨガ	
	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	スローヨガ① やさしいヨガ		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	ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳 スローヨガ②			
	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 リセットヨガ 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのピラティス
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 リセットヨガ 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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 かんたんヨガ&リンパM 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	からだ整える② セラピーヨガ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

9月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年8月20日

月	火	水	木	金	土	
	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 ポールで筋トレ！ 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	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのピラティス	からだ整える② セラピーヨガ②
	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 リセットヨガ 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのピラティス	
	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 カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのピラティス	からだ整える② セラピーヨガ②
	23	24	25	26	27	
	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ポールで筋トレ！ 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	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA かんたんヨガ&リンパM 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 はじめてのピラティス	からだ整える② セラピーヨガ②	
30						
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳 リセットヨガ 太極拳 入門① 太極拳 入門② 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。

エコスパ佐世保 TEL0956-20-1012 佐世保市大塔町1036-1