

9月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年9月24日

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
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	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	
初めてのさんの気功・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	ボールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンパ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
初めてのさんの気功・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	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
	ボールで筋トレ!		かんたんヨガ&リンパ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	
	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	【休講】9/9リセットヨガ、カイロヨガ①先生のご都合により休講となりました。				
姿勢改善ピラティスY					
初めてのさんの気功・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。

10月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年9月24日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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	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	ピラティスミドル
7	8	9	10	11	12
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	
初めてのさんの気功・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!		かんたんヨガ&リンパ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		
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	
14	15	16	17	18	19
休館日				からだ整える①	からだ整える②
				セラピーヨガ①	セラピーヨガ②
				身体すっきりヨガ	
				はじめてのピラティス	
21	22	23	24	25	26
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	
初めてのさんの気功・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!		かんたんヨガ&リンパ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	ピラティスミドル
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			
初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ			
	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		
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			

■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。