

10月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年10月25日

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	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! パレトン 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 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 はじめてのエアロピクス 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
7	8	9	10	11	12
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT	
14	15	16	17	18	19
休館日	休館日	休館日	休館日	からだ整える① セラピーヨガ① 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
21	22	23	24	25	26
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	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 はじめてのエアロピクス 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	セラピーヨガ②
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	スローヨガ① やさしいヨガ	カイロヨガ② カイロピラティス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。

11月 スタジオレッスン日程表

更新日：2024年10月25日

月	火	水	木	金	土
				1	2
				はじめてのエアロピクス 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	
4	5	6	7	8	9
	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 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 はじめてのエアロピクス 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	ピラティスミドル
11	12	13	14	15	16
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	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 はじめてのエアロピクス 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
18	19	20	21	22	23
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	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 はじめてのエアロピクス 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	
25	26	27	28	29	30
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 ポールで筋トレ! パレトン 太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	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 はじめてのエアロピクス 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。