

# 11月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年11月22日

月	火	水	木	金	土	
【日程変更】ピラティスマドル11/30休→11/9開催						
【日程変更】からだ整える①、セラピーヨガ①8/30休→11/8開催						
【日程変更】体幹バランストレーニング、9/13→11/22に変更						
【日程変更】身体すっきりヨガ11/15休み→11/29開催						
				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	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		
		ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	かんたんヨガ&リンバM カイロヨガ② カイロピラティス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		
		スローヨガ② カイロピラティス①				
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！ バレトン	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
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ！太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロヨガ② カイロピラティス②	はじめてのエアロピクス <del>体幹バランスT</del> 身体すっきりヨガ		
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！ バレトン	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		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロヨガ② カイロピラティス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		
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！ バレトン	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	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 エンジョイ！太極拳	スローヨガ② カイロピラティス①	カイロヨガ② カイロピラティス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		

### ■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。

# 12月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年11月22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 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		からだ整える① セラピーヨガ①		
	ワクワク健康体操 エンジョイ！太極拳	カイロヨガ② スローヨガ② カイロピラティス①	カイロヨガ② カイロピラティス② 練習十八法&ストレッチ ステップ&ストレッチ① ステップ&ストレッチ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	ピラティスマドル	
	9	10	11	12	13	14
	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！ バレトン	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
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ！太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス② 練習十八法&ストレッチ ステップ&ストレッチ① ステップ&ストレッチ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		
16	17	18	19	20	21	
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！ バレトン	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		
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ！太極拳 スローヨガ②	カイロピラティス② 練習十八法&ストレッチ ステップ&ストレッチ① ステップ&ストレッチ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		
23	24	25	26	27	28	
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！ バレトン	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	
太極拳 入門① 太極拳 入門② カイロヨガ①	バランス機能改善 ヨガビギナー ヨガ&ピラティス	エンジョイ！太極拳 スローヨガ② カイロピラティス①	カイロピラティス② 練習十八法&ストレッチ ステップ&ストレッチ① ステップ&ストレッチ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		
30	31	~体験会のお知らせ~ 12/5、12/12にて下記教室の体験会を実施いたします。※入場料要(660円) 「練習十八法&ストレッチ16:00~(45分間)」「ステップ&ストレッチ①15:00~(45分間)」「ステップ&ストレッチ②19:00~(45分間)」				
休館日	休館日					

### ■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。