

# 12月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年12月17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 ボールで筋トレ! パレトン	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 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	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
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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	からだ整える② セラピーヨガ②
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳		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 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	スローヨガ②			ピラティスミドル
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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳		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 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	スローヨガ②		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA カイロヨガ② カイロピラティス②		からだ整える② セラピーヨガ②
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳			身体すっきりヨガ	
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	スローヨガ②		はじめてのピラティス	
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) 「練功十八法&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。

# 1月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2024年12月17日

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		休館日	休館日	休館日	からだ整える② セラピーヨガ②
6	7	8	9	10	11
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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳		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 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	スローヨガ②		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
13	14	15	16	17	18
	転倒防止ピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	からだ整える② セラピーヨガ②
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳		体幹バランスT 身体すっきりヨガ		
	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②		はじめてのピラティス	
20	21	22	23	24	25
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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳			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 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	スローヨガ②		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
27	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 ボールで筋トレ! パレトン	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス&BC ピラティスA 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	
	ワクワク健康体操 エンジョイ! 太極拳			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 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	スローヨガ②		はじめてのピラティス	

### ■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。