

9月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2025年8月31日

月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
休館日	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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 カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 体幹バランスT 身体すっきりヨガ	体操レクリエーション からだ整える② セラピーヨガ②	
	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	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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 カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 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
	15	16	17	18	19	
	22	23	24	25	26	
	29	30	スタジオ・プールレッスン無料体験会実施します! 上記の緑色のレッスンが無料になります! ※レッスン前後でプール等利用する場合は入場料必要 無料体験会に参加されたお客様限定! 追加募集正規料金から10%off!			
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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				

■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: 2025年8月31日

月	火	水	木	金	土
【日程変更】 10/28(火)の 「バランス機能改善」 「ヨガビギナー」 「ヨガ&ピラティス」 は10/21(火)に変更となりました。 10/25(土)の「ピラティスミドル」は 10/4(土)に変更となりました。		1	2	3	4
		6	7	8	9
		13	14	15	16
		20	21	22	23
		27	28	29	30
		31			
休館日		休館日		休館日	
姿勢改善ピラティスY 初めてのさんの気功・太極拳	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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 カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 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
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	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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 カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 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
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	ボールでカイロピラティス カイロピラティスP ボールで筋トレ! パレトン 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 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 カイロヨガ② カイロピラティス②	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ① 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

■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。