

11月 スタジオレッスン日程表

更新日: 2025年10月31日

月	火	水	木	金	土
					1
【日程変更】 11/29(土)の 「ピラティスマジドル」は11/8(土)に変更となりました。					
3	4	5	6	7	8
	休館日	スローヨガ①	ピラティス &BC	体操レクリエーション	からだ整える②
		やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
		ワクワク健康体操	カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
		エンジョイ！太極拳	カイロピラティス②	体幹バランスT	
		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマジドル
10	11	12	13	14	15
姿勢改善ピラティスY	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス &BC	体操レクリエーション	
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
太極拳 入門①	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門②		エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①		スローヨガ②		はじめてのピラティス	ピラティスマジドル
17	18	19	20	21	22
姿勢改善ピラティスY	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス &BC	体操レクリエーション	からだ整える②
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
太極拳 入門①	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門②	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①	ヨガビギナー	スローヨガ②			ピラティスマジドル
24	25	26	27	28	29
姿勢改善ピラティスY	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス &BC	体操レクリエーション	
初めてさんの気功・太極拳	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA		
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②		
太極拳 入門①	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②		
太極拳 入門②	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
カイロヨガ①	ヨガビギナー	スローヨガ②			ピラティスマジドル
	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。

12月 スタジオレッスン日程表

更新日：2025年10月31日

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
休館日	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	からだ整える②
	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
	バランス機能改善	エンジョイ！太極拳		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	
8	9	10	11	12	13
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	
	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①		エンジョイ！太極拳		身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②		スローヨガ②			
カイロヨガ①		カイロピラティス①		はじめてのピラティス	ピラティスマジドル
15	16	17	18	19	20
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳	ポールでカイロピラティス	スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	からだ整える②
	カイロピラティスピ	やさしいヨガ	ピラティスA	からだ整える①	セラピーヨガ②
	ポールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	バレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス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		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	ピラティスマジドル
22	23	24	25	26	27
姿勢改善ピラティスY 初めてさんの気功・太極拳		スローヨガ①	ピラティス&BC	体操レクリエーション	
		やさしいヨガ	ピラティスA		
		ワクワク健康体操			
	太極拳 入門①	エンジョイ！太極拳		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			はじめてのピラティス	
29	30	31			
休館日	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。