

11月 スタジオレッスン日程表					
更新日：2025年11月19日					
月	火	水	木	金	土
【日程変更】 11/29(土)の 「ピラティスミドル」は11/8(土)に変更となりました。					1
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
			カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
		ワクワク健康体操	カイロピラティス②	体幹バランスT	
		エンジョイ！太極拳			
		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	ピラティスミドル
10	11	12	13	14	15
姿勢改善ピラティスY	ボ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P	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
	ボールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	パレトン	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	ピラティスミドル
17	18	19	20	21	22
姿勢改善ピラティスY	ボ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P	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
	ボールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①	
	パレトン	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			ピラティスミドル
24	25	26	27	28	29
姿勢改善ピラティスY	ボ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P	やさしいヨガ	ピラティスA		
	ボールで筋トレ！		カイロヨガ②		
	パレトン	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	ピラティスミドル

■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11月19日
月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	
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	体操レクリエーション からだ整える①	からだ整える② セラピーヨガ②	
	カイロピラティスP ボールで筋トレ！		カイロヨガ②	セラピーヨガ①		
	パレトン	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	カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス & BC ピラティスA	体操レクリエーション からだ整える①		
	パレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	セラピーヨガ①		
太極拳 入門①		エンジョイ！ 太極拳		体幹バランスT		
太極拳 入門②		スローヨガ②		身体すっきりヨガ		
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	ピラティスミドル	
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	カイロピラティスP ボールで筋トレ！	スローヨガ① やさしいヨガ	ピラティス & BC ピラティスA	体操レクリエーション からだ整える①	からだ整える② セラピーヨガ②	
	パレトン	ワクワク健康体操	カイロピラティス②	セラピーヨガ①		
太極拳 入門①	バランス機能改善	エンジョイ！ 太極拳		体幹バランスT		
太極拳 入門②	ヨガビギナー	スローヨガ②		身体すっきりヨガ		
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	ピラティスミドル	
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 やさしいヨガ	ピラティス & BC ピラティスA	体操レクリエーション からだ整える① セラピーヨガ①		
		ワクワク健康体操				
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			はじめてのピラティス		
29	30	31	【日程変更】 2/6(金)の 「からだ整える①」と「セラピーヨガ①」 は12/26(金)に変更となりました。			
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。