

【スタジオレッスン】

開講教室一覧

エコスパ佐世保

●レベル ★★★★★…運動はじめ・初心者向け

●レベル ★★★★★…しっかりと運動したい方向け

●レベル ★★★★★…高負荷・汗をたくさんかきたい方向け

●レベル ★★★★★…上級者向け

レッスン参加時は、動きやすい恰好(運動着)にて
ご参加ください。

月曜	姿勢改善ピラティスヨガ	初めてさんの 気功・太極拳	太極拳 入門①	太極拳 入門②	カイロヨガ①	
	時間 10：30～11：15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 11：30～12：15 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 15：00～15：45 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ②（大ホール）	
火曜	カイロピラティス プラス	バランス機能改善	ポールで筋トレ！	バレトン	ヨガビギナー	ヨガ&ピラティス
	時間 11：15～12：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ①	時間 12：30～13：15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①	時間 12：35～13：20 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ②（大ホール）	時間 13：30～14：15 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 HIDE 会場 スタジオ②（大ホール）	時間 13：30～14：15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①
水曜	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
	時間 10：30～11：15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 11：30～12：15 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 14：00～14：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 15：00～15：45 レベル ★★★★★ 準備物 無し 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 浅野 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ②（大ホール）

【スタジオレッスン】

開講教室一覧

エコスパ佐世保

●レベル ★★★★★…運動はじめ・初心者向け

●レベル ★★★★★…しっかりと運動したい方向け

●レベル ★★★★★…高負荷・汗をたくさんかきたい方向け

●レベル ★★★★★…上級者向け

レッスン参加時は、動きやすい恰好(運動着)にて
ご参加ください。

木曜	ピラティス& バランスコーディネーション	ピラティスアドバンス	カイロヨガ②	カイロピラティス②		
	時間 10：15～11：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①	時間 11：15～12：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①	時間 12：45～13：30 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ①	時間 13：45～14：30 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ①		
金曜	体操レクリエーション	からだ整える①	セラピーヨガ①	体幹バランストレーニング	身体すっきりヨガ	はじめてのピラティス
	時間 10：10～10：55 レベル ★★★★★ 準備物 なし 担当 木村 会場 スタジオ②	時間 10：15～11：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ①	時間 11：15～12：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ①	時間 13：00～13：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 HIDE 会場 スタジオ①	時間 14：10～15：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 Shiho 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 松本 会場 スタジオ①
土曜	からだ整える②	セラピーヨガ②	ピラティスミドル			
	時間 10：15～11：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ①	時間 11：15～12：00 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 MICA 会場 スタジオ①	時間 19：00～19：45 レベル ★★★★★ 準備物 マット 担当 秋吉 会場 スタジオ①			