

2月 スタジオレッスン日程表

更新日：2026年2月1日

3月 スタジオレッスン日程表

更新日：2026年2月1日

月	火	水	木	金	土
<p>【日程変更】 2/7(土)の「からだ整える②」は 2/28(土)へ変更になりました。</p> <p>2/7(土)の「セラピーヨガ②」は 3/28(土)に変更となりました。</p> <p>2/13(金)の「からだ整える①」と「セラピーヨガ①」は 4/3(金)に変更となりました。</p>			<p>【日程変更】 3/13(金)の「身体すっきりヨガ」は 2/13(金)に日程変更となりました。</p>		
2	3	4	5	6	7
休館日		スローヨガ①	ピラティス&BC		からだ整える②
	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
	ポールで筋トレ!		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	ピラティスミドル	
9	10	11	12	13	14
姿勢改善ピラティスY			ピラティス&BC		
初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスP		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	
	パレトン		カイロピラティス②	体幹バランスT	
太極拳 入門①				身体すっきりヨガ	
太極拳 入門②					
カイロヨガ①				はじめてのピラティス	ピラティスミドル
16	17	18	19	20	21
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	ピラティス&BC		からだ整える②
初めてのさんの気功・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
	ポールで筋トレ!		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		はじめてのピラティス	
23	24	25	26	27	28
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	ピラティス&BC		からだ整える②
初めてのさんの気功・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
	ポールで筋トレ!		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		はじめてのピラティス	

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
休館日		スローヨガ①	ピラティス&BC		からだ整える②
	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
	ポールで筋トレ!		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	ピラティスミドル	
9	10	11	12	13	14
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	ピラティス&BC		からだ整える②
初めてのさんの気功・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
	ポールで筋トレ!		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		はじめてのピラティス	ピラティスミドル
16	17	18	19	20	21
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①	ピラティス&BC		
初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ	ピラティスA		
	ポールで筋トレ!		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			
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			
23	24	25	26	27	28
姿勢改善ピラティスY		スローヨガ①			
初めてのさんの気功・太極拳	カイロピラティスP	やさしいヨガ		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	
	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		はじめてのピラティス	
30	31	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
	カイロピラティスP			からだ整える①	
	ポールで筋トレ!			セラピーヨガ①	
	パレトン				
カイロヨガ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。