

10月

スタジオ レッスンスケジュール

						1 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
2	3 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	4 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	5 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロビクス	6 20:15~ 姿勢改善	7 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	8 10:30~ ボール&コア
9	10 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	11 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	12 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ バランスボール	13 20:15~ 姿勢改善	14 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	15 10:30~ Jab
16	17 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	18 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	19 10:30~ Jab 20:15~ エアロビクス	20 20:15~ 姿勢改善	21 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	22 10:30~ パラエティ 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
23	24 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	25 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	26 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロビクス	27 20:15~ 姿勢改善	28 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	29 10:30~ ボール&コア
30	31 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善					

レッスン予約・キャンセル・問い合わせ

電話: 0575-24-1561

携帯: 090-6354-0206

メール: peek.a.pooh@ezweb.ne.jp

レッスン料金

初回: 500円 2回目以降~: 900円

フリー(1ヶ月受け放題): 7000円

※バランスボール 1回1000円、フリー会員300円

レッスン時間

通常: 60分

ヨガ・骨盤調整ヨガ・ツインポール: 70分

※ダンス グルーヴ 1回1000円、フリー会員300円、ダンスチーム会員600円

不定期

もちもの

運動できる服装

飲み物(水分補給)

室内用シューズ

バスタオル

ヨガマット(貸出可)

もちもの	運動できる服装	飲み物(水分補給)	室内用シューズ	バスタオル	ヨガマット(貸出可)
姿勢改善	●	●		●	
姿勢改善+(プラス)	●	●		●	
エアロビ&コア	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
パラエティ	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●