8月

2026年

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
						1 10:30～ エアロビクス
2	3 10:30～ 姿勢改善 20:15～ バランスボール	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～ バランスボール	6 20:15～ 姿勢改善	7 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	8 10:30～ エアロビクス 19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
9	10 10:30～ 姿勢改善	11	12	13	14	15
16	17 10:30～ 姿勢改善 20:15～ バランスボール	18 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	19 10:30～ ステップ＆ピラティス 20:15～ エアロビクス	20 20:15～ 姿勢改善	21 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	22 10:30～ ボール＆コア
23	24 10:30～ 姿勢改善 20:15～ バランスボール	25 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	26 10:30～ ステップ＆ピラティス	27 20:15～ バランスボール	28 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	29 10:30～ エアロビクス 19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
30	31					

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ケ月受け放題)： 7000円
※バランスボール　1回1000円、フリー会員300円　※ダンス　グルーヴ　1回900円、ダンスチーム会員500円

レッスン時間
ヨガ・骨盤調整ヨガ： 70分

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)
姿勢改善	●	●		●	
姿勢改善+(プラス)	●	●		●	
エアロビクス	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール＆コア	●	●			●
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	
ステップ＆ピラティス	●	●	●	●	●