

10月

スタジオ レッスンスケジュール

2026年

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					10:30～ 姿勢改善	10:30～ エアロビクス
				20:15～ バランスボール リズム体操	19:30～ One up! class	
4	5	6	7	8	9	10
	10:30～ ステップ&姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ ステップ&ピラティス		10:30～ 姿勢改善	10:30～ ボール&コア
	20:15～ バランスボール リズム体操	20:15～(70分) ヨガ		20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
11	12	13	14	15	16	17
		10:00～(70分) ヨガ	10:30～ バランスボール		10:30～ 姿勢改善	
		20:15～(70分) ヨガ	20:15～ エアロビクス	20:15～ バランスボール リズム体操	19:30～ One up! class	
18	19	20	21	22	23	24
	10:30～ ステップ&姿勢改善	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ ステップ&ピラティス		10:30～ 姿勢改善	10:30～ エアロビクス
	20:15～ バランスボール リズム体操	20:15～(70分) ヨガ		20:15～ 姿勢改善	19:30～ One up! class	
25	26	27	28	29	30	31
	10:30～ ボール&コア	10:00～(70分) ヨガ	10:30～ バランスボール	<div>【注意】午前のプログラムが変更になりました。 10/10 エアロビクス⇒ボール &コア 10/31 ボールコア⇒エアロビ クス</div>		10:30～ エアロビクス
	20:15～ バランスボール リズム体操	20:15～(70分) ヨガ	20:15～ エアロビクス			19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ

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 ※ダンス グルーヴ 1回900円、ダンスチーム会員500円

ヨガ・骨盤調整ヨガ：70分 不定期
ヨガ・骨盤調整ヨガ：70分

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	●	●		●	
エアロビ&コア	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
One up! class	●	●			●
エアロビクス	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●