

11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	2	3	4	5	6	7
	10:30～	10:00～(70分)	10:30～		10:30～	10:30～
	ステップ&姿勢改善	ヨガ	ステップ&ピラティス		姿勢改善	エアロビクス
	20:15～	20:15～(70分)	20:15～	20:15～	19:30～	
	バランスボール リズム体操	ヨガ	エアロビクス	姿勢改善	One up! class	
8	9	10	11	12	13	14
	10:30～	10:00～(70分)	10:30～		10:30～	10:30～
	ボール&コア	ヨガ	バランスボール		姿勢改善	ボール&コア
	20:15～	20:15～(70分)		20:15～	19:30～	19:30～(70分)
	バランスボール リズム体操	ヨガ		バランスボール リズム体操	One up! class	骨盤調整ヨガ
15	16	17	18	19	20	21
	10:30～	10:00～(70分)	10:30～		10:30～	10:30～
	ステップ&姿勢改善	ヨガ	ステップ&ピラティス		姿勢改善	エアロビクス
	20:15～	20:15～(70分)	20:15～	20:15～	19:30～	
	バランスボール リズム体操	ヨガ	エアロビクス	姿勢改善	One up! class	
22	23	24	25	26	27	28
		10:00～(70分)	10:30～		10:30～	10:30～
		ヨガ	ステップ&ピラティス		姿勢改善	エアロビクス
		20:15～(70分)		20:15～	19:30～	19:30～(70分)
		ヨガ		バランスボール リズム体操	One up! class	骨盤調整ヨガ
29	30					
	10:30～					
	ステップ&姿勢改善					
	20:15～					
	バランスボール リズム体操					

電話： 0575-24-1561

メール: peek.a.pooh@e

初回： 500円 2回目以降～： 900円

※バランスボール 1回1000円、フリー会員300円

ヨガ・骨盤調整ヨガ: 70分

ダンス グルーヴ 1回900円、ダ

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&コア	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
One up! class	●	●	●	●	
エアロピクス	●	●	●	●	●