

2月

2026年

スタジオ レッスンスケジュール

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

レッスン時間

ヨガ・骨盤調整ヨガ：70分

不定期

※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

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	●	●			●
ポール＆コア	●	●			●
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	●