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