

9月

2024年

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
	10:30~ 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~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	20:15~ バランスボール	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	
8	9	10	11	12	13	14
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ バランスボール		10:30~ 姿勢改善	
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	/	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
15	16	17	18	19	20	21
	/	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~(70分) ヨガ	/	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	
22	23	24	25	26	27	28
	/	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ Jab		10:30~ 姿勢改善	10:30~ ボール&コア
		20:15~(70分) ヨガ	/	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
29	30					
	10:30~ 姿勢改善					
	20:15~ 姿勢改善					

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.poooh@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

レッスン時間

通常: 60分

ヨガ・骨盤調整ヨガ・ツインボール: 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・骨盤調整	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
バラエティ	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●