

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

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

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	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	●