

10月

スタジオ レッスンスケジュール

2024年

スタジオ レッスンスケジュール

		1	2	3	4	5
		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~ バランスボール	20:15~ 姿勢改善	20:15~ ダンス グルーヴ	
6	7	8	9	10	11	12
	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	10:30~ ボール&コア
	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
13	14	15	16	17	18	19
		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		
20	21	22	23	24	25	26
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ Jab		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
27	28	29	30	31		
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ				
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) 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・ツインポール: 70分

不定期

持ちもの	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・骨盤調整	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
バラエティ	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●

