5月

2023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	6
	10:30～	10:00～(70分)				10:30～
	姿勢改善	ヨガ				Jab
	20:15～	20:15～(70分)				19:30～(70分)
	姿勢改善	ヨガ				骨盤調整ヨガ
7	8	9	10	11	12	13
	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	ボール＆コア
	20:15～	20:15～(70分)	20:15～	20:15～	19:30～	
	姿勢改善	ヨガ	バランスボール	姿勢改善	ダンス　グルーヴ	
14	15	16	17	18	19	20
	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	バラエティ
	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	ダンス　グルーヴ	骨盤調整ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
	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	ボール＆コア
	20:15～	20:15～(70分)	20:15～	20:15～	19:30～	
	姿勢改善	ヨガ	エアロビクス	姿勢改善	ダンス　グルーヴ	
28	29	30	31			
	10:30～	10:00～(70分)	10:30～			
	姿勢改善	ヨガ	Jab			
	20:15～	20:15～(70分)	20:15～			
	姿勢改善	ヨガ	エアロビクス			

不定期

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

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
※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＆コア	●	●	●	●	
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	●	●	●	●	
バラエティ	●	●	●	●	
ステップ＆ピラティス	●	●	●	●	●
バラエティ	●	●	●	●	