

9月

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					10:30~ 姿勢改善	10:30~ ボール&コア
				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
4	5	6	7	8	9	10
	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~ Jab
	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	
11	12	13	14	15	16	17
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ Jab		10:30~ 姿勢改善	10:30~ バラエティ
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	20:15~ エアロビクス	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
18	19	20	21	22	23	24
		10:00~(70分) ヨガ	10:30~ バランスボール			10:30~ ボール&コア
		20:15~(70分) ヨガ	20:15~ エアロビクス	20:15~ 姿勢改善		
25	26	27	28	29	30	
	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	
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	20:15~ エアロビクス		19:30~ ダンス グルーヴ	

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1000円、フリー会員300円、ダンスチーム会員600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&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	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●
バラエティ	●	●	●	●	