12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 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	2 10:30～ バランスボール	3 20:15～ 姿勢改善	4 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	5 10:30～ エアロビクス 19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
6	7 10:30～ ステップ&姿勢改善 20:15～ バランスボール リズム体操	8 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	9 10:30～ ステップ＆ピラティス 20:15～ エアロビクス	10 20:15～ 姿勢改善	11 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	12 10:30～ エアロビクス
13	14 10:30～ ステップ&姿勢改善 20:15～ バランスボール リズム体操	15 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	16 10:30～ バランスボール	17 20:15～ 姿勢改善	18 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	19 10:30～ エアロビクス 19:30～(70分) 骨盤調整ヨガ
20	21 10:30～ ボール＆コア 20:15～ ボール＆コア	22 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	23 10:30～ ステップ＆ピラティス 20:15～ エアロビクス	24 20:15～ 姿勢改善	25 10:30～ 姿勢改善 19:30～ One up! class	26 10:30～ ボール＆コア
27	28	29	30	31		

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　※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： 70分

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	●	●	●	●	●