

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ エアロビクス	2 20:15~ 姿勢改善	3 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	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~ Jab 20:15~ バランスボール	9 20:15~ 姿勢改善	10 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	11
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~ ダンス グルーヴ	18 10:30~ バラエティ 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 20:15~ エアロビクス	23	24 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	25 10:30~ Jab
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				

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

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
 ※ダンス グルーヴ 1回900円、ダンスチーム会員500円

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	パスタオル	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	●	●	●	●	●