

7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 10:30~ バランスボール	2 20:15~ 姿勢改善	3 10:30~ 姿勢改善 19:30~ One up! class	4 10:30~ エアロビクス 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~ ステップ&ピラティス	9 20:15~ 姿勢改善	10 10:30~ 姿勢改善 19:30~ One up! class	11 10:30~ ボール&コア
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~ One up! class	18 10:30~ エアロビクス
19	20	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	23 20:15~ 姿勢改善	24 10:30~ 姿勢改善 19:30~ One up! class	25 10:30~ エアロビクス 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
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	29	30	31 19:30~ One up! class	

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

ヨガ・骨盤調整ヨガ: 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)	●	●		●	
エアロビクス	●	●	●	●	
Jab	●	●	●	●	
バランスボール	●	●			●
ボール&コア	●	●			●
ヨガ・骨盤調整	●	●			●
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●