

2026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	7	8	9	10
	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	エアロビクス
	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	One up! class	
11	12	13	14	15	16	17
		10:00～(70分)	10:30～		10:30～	10:30～
		ヨガ	ステップ&ピラティス		姿勢改善	ボール&コア
		20:15～(70分)		20:15～	19:30～	
		ヨガ		姿勢改善	One up! class	
18	19	20	21	22	23	24
	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	エアロビクス
	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	One up! class	骨盤調整ヨガ
25	26	27	28	29	30	31
	10:30～	10:00～(70分)	10:30～		10:30～	
	姿勢改善	ヨガ	ステップ&ピラティス		姿勢改善	
	20:15～	20:15～(70分)		20:15～	19:30～	
	姿勢改善	ヨガ		姿勢改善	One up! class	

レッスン予約・キャンセル・問い合わせ

電話：0575-24-1561

攜帶： 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

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	●	●	●	●	●