

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 10:30~ バラエティ 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ |
| 7 | 8 | 9 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ | 10 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ エアロビクス | 11 20:15~ 姿勢改善 | 12 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ | 13 10:30~ Jab |
| 14 | 15 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善 | 16 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ | 17 10:30~ バランスボール 20:15~ バランスボール | 18 20:15~ 姿勢改善 | 19 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ | 20 10:30~ ボール&コア 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ |
| 21 | 22 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善 | 23 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ | 24 10:30~ Jab 20:15~ エアロビクス | 25 20:15~ 姿勢改善 | 26 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ | 27 10:30~ バラエティ |
| 28 | 29 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善 | 30 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ | 31 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ エアロビクス | | | |
| | | | | | | |

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・ツインポール：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・骨盤調整 | ● | ● | | | ● |
| ダンス グルーヴ | ● | ● | ● | ● | |
| バラエティ | ● | ● | ● | ● | |
| ステップ&ピラティス | ● | ● | ● | ● | ● |