

12月

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	2 10:30~ バラエティ 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
3	4 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	5 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	6 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロビクス	7 20:15~ 姿勢改善	8 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	9 10:30~ Jab
10	11 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	12 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	13 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ バランスボール	14 20:15~ 姿勢改善	15 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	16 10:30~ ボール&コア 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
17	18 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	19 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	20 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロビクス	21 20:15~ 姿勢改善	22 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	23 10:30~ バラエティ
24	25 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	26 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	27 10:30~ Jab	28 20:15~ 姿勢改善	29	30
31						

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.poo@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	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&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	●	●	●	●	●