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 20:15～ バランスボール	2 20:15～ ※バランスボール	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～ ※バランスボール	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～ ※エアロビクス	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～ ※バランスボール	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～ ※バランスボール	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～ ※エアロビクス	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～ ※バランスボール	28 10:00～(70分) ヨガ 20:15～(70分) ヨガ	29	30	31 19:30～ One up! class	

※オレンジ色に塗りつぶした枠は、発表時より、記載の状態に変更されました。ご注意下さい。

※オレンジ色に塗りつぶした枠は、発表時より、記載の状態に変更されました。ご注意下さい。

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ケ月受け放題)： 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	●	●			●
One up! class	●	●	●	●	
エアロビクス	●	●	●	●	
ステップ＆ピラティス	●	●	●	●	●