

6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	2	3	4	5	6
	10:30~	10:00~(70分)	10:30~		10:30~	10:30~
	姿勢改善	ヨガ	ステップ&ピラティス		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
7	8	9	10	11	12	13
	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	ボール&コア
	20:15~	20:15~(70分)		20:15~	19:30~	
	姿勢改善	ヨガ		姿勢改善	One up! class	
14	15	16	17	18	19	20
	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	バランスボール	姿勢改善	One up! class	骨盤調整ヨガ
21	22	23	24	25	26	27
	10:30~	10:00~(70分)	10:30~		10:30~	10:30~
	姿勢改善	ヨガ	ステップ&ピラティス		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	エアロビクス	姿勢改善	One up! class	
28	29	30				
		10:00~(70分)				
		ヨガ				
		20:15~(70分)				
		ヨガ				

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 ※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&コア	●	●	●	●	
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	●	●	●	●	●