

7月

2025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
	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～	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
6	7	8	9	10	11	12
	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～	19:30～	
	姿勢改善	ヨガ		姿勢改善	One up! class	
13	14	15	16	17	18	19
	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～	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
20	21	22	23	24	25	26
		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	エアロビクス
		20:15～(70分)	20:15～		19:30～	
		ヨガ	エアロビクス		One up! class	
27	28	29	30	31		
	10:30～	10:00～(70分)				
	姿勢改善	ヨガ				
	20:15～	20:15～(70分)		20:15～		
	姿勢改善	ヨガ		姿勢改善		

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.pooch@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 **不定期**
通常： 60分
ヨガ・骨盤調整ヨガ・ツインポール： 70分
ダンス グループ 1回900円、ダンスチーム会員500円

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	●	●	●	●	●