

# 3月

2023年

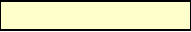
## スタジオ レッスンスケジュール

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

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

| 持ちもの       | 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    | ●       | ●         |         |       | ●          |
| ダンス グルーヴ   | ●       | ●         | ●       | ●     |            |
| バラエティ      | ●       | ●         | ●       | ●     |            |
| ステップ&ピラティス | ●       | ●         | ●       | ●     | ●          |