

# 11月

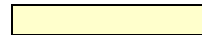
## スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	/		10:30~ 姿勢改善	10:30~ ボール&コア
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ		20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
7	8	9	10	11	12	13
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~(70分) ツインポール		10:30~ 姿勢改善	10:30~ Jab
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	20:15~ バランスボール	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	
14	15	16	17	18	19	20
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ バランスボール		10:30~ 姿勢改善	10:30~ ボール&コア
	20:15~ 姿勢改善	20:15~(70分) ヨガ	20:15~(70分) ツインポール	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	
21	22	23	24	25	26	27
	10:30~ 姿勢改善	/	10:30~ Jab		10:30~ 姿勢改善	10:30~ エアロビクス &コア
	20:15~ 姿勢改善		20:15~ エアロビクス	20:15~ 姿勢改善	19:30~ ダンス グルーヴ	19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
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.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・ツインポール：70分  
 ※ダンス グルーヴ 1回1000円、フリー会員300円、ダンスチーム会員600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	●	●			●
ツインポール	●	●	●	●	
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	