

10月

スタジオ レッスンスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	2 10:30~ エアロビ&コア 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
3	4 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	5 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	6 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロピクス	7 20:15~ 姿勢改善	8 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	9 10:30~ Jab
10	11 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	12 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	13 10:30~(70分) ツインポール 20:15~ バランスボール	14 20:15~ 姿勢改善	15 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	16 10:30~ ボール&コア
17	18 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	19 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	20 10:30~ バランスボール 20:15~(70分) ツインポール	21 20:15~ 姿勢改善	22 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	23 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
24	25 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	26 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	27 10:30~ Jab 20:15~ エアロピクス	28 20:15~ 姿勢改善	29 19:30~ ダンス グルーヴ	30 10:30~ ボール&コア
31						不定期

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

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	●	●			●
ツインポール	●	●	●	●	
ヨガ・骨盤ヨガ	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	

|