

## 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	7	8	9	10	11
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ ステップ&ピラティス		10:30~ 姿勢改善	10:30~ エアロビクス
	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	
12	13	14	15	16	17	18
		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~(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	19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
19	20	21	22	23	24	25
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ ステップ&ピラティス		10:30~ 姿勢改善	10:30~ エアロビクス
	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
26	27	28	29	30	31	
	10:30~ 姿勢改善	10:00~(70分) ヨガ	10:30~ Jab		10:30~ 姿勢改善	
	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	

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.poo@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  
 通常：60分  
 ヨガ・骨盤調整ヨガ・ツインボール：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	パスタオル	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・骨盤調整	●	●			●
ダンス グルーヴ	●	●	●	●	
バラエティ	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●