

# 2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 10:30~ エアロピクス
2	3 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	4 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	5 10:30~ ステップ&ピラティス 20:15~ バランスボール	6 20:15~ 姿勢改善	7 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	8 10:30~ エアロピクス 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
9	10 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	11 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	12 10:30~ バランスボール 20:15~ エアロピクス	13 20:15~ 姿勢改善	14 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	15 10:30~ ボール&コア
16	17 10:30~ 姿勢改善 20:15~ 姿勢改善	18 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	19 10:30~ ステップ&ピラティス	20 20:15~ 姿勢改善	21 10:30~ 姿勢改善 19:30~ ダンス グルーヴ	22 10:30~ エアロピクス 19:30~(70分) 骨盤調整ヨガ
23	24	25 10:00~(70分) ヨガ 20:15~(70分) ヨガ	26 10:30~ Jab	27 20:15~ 姿勢改善	28 10:30~ 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.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

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)	●	●		●	
エアロピ&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	●	●	●	●	
ステップ&ピラティス	●	●	●	●	●