

# ピクシースポーツクラブ スタジオ特別プログラム

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:20~10:50 リラクゼーションストレッチ 山田	10:30~11:10 歪み改善肩腰すっきり 福本	10:15~11:00 ピラティス YUKARI	10:30~11:15 健康ヨーガ 河村	10:30~11:10 エアロビクス初中級 田中	10:45~11:45 HIPHOP
11:15~11:55 エアロ初級 木村	11:30~12:10 スタートエアロ 福本	11:30~12:10 ステップ初中級 田中	11:30~12:10 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:00 骨盤体操 田中	サークルレッスン(有料) マスター会員、家族会員の 方は無料で参加できます。
12:15~13:00 ピラティス YUKARI		12:30~13:00 ファンクショナルストレッチ 田中	12:30~13:10 コンディショニングトレーニング TOMOKO		
13:15~13:55 FitBox YUKARI	13:00~13:40 エアロビクス中級 伊藤				13:30~14:15 第1・3・5週目 ヨガ 早川
	14:15~15:00 ピラティス 早川	16:25~17:25 ダンススクール	17:30~18:30 ダンススクール	15:10~17:20 ダンススクール	日曜日は第1・3・5週目と 第2・4週目はレッスン、担当が 変更になります。 第2・4週目はピラティスのみと させていただきます。
17:30~20:00 ダンススクール	16:25~20:00 ダンススクール	19:00~19:40 エアロ中級 伊藤	19:00~19:40 ZUMBA 森	18:40~19:20 初級エアロ YUKARI	…… 初心者の方でも安心クラス NEW …… レッスン時間変更
まん延防止等重点措置に基づき、埼玉県からの協力要請に伴い、 期間中の営業時間は <b>20時閉館</b> となります。					営業時間 平日 10:00~20:00 土曜・祝日 10:00~20:00 日曜 10:00~16:00

※コロナ感染予防の為、他の会員様と近距離での会話はご遠慮いただきますようお願いいたします。