


ピクシースポーツクラブ西浦和 7月～スタジオプログラム

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 初中級エアロ 田中	10:45～11:45 HIPHOP
 11:15～11:55 初級エアロ 木村	 11:30～12:10 スタートエアロ 福本	11:30～12:10 初中級ステップ 田中	11:30～12:10 中級エアロ 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 中級エアロ 伊藤				13:30～14:15 第1・3・5週目 ヨガ 早川
前半後半の2部制で行いま す！体力に自信のない方は 前半20分で退室可能となり ます。	 14:15～15:00 ピラティス 早川			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。
					 18:45～19:15 初級エアロ YUKARI
17:30～20:00 ダンススクール	16:25～20:05 ダンススクール	16:25～17:25 ダンススクール	17:30～18:30 ダンススクール	 19:30～20:15 ピラティス YUKARI	営業時間 平日 10:00～22:00 土曜・祝日 10:00～21:00 日曜 10:00～16:00
20:20～21:00 ZUMBA ルイジ	20:20～21:00  やせ！痩せ!!エアロサーキット 伊藤	20:20～21:00 中級エアロ 伊藤	20:20～21:00 ZUMBA 森		

スタジオレッスン参加の際は別紙のコロナ感染予防策をご確認ください。

【スタジオレッスン参加の注意点】

レッスン参加される場合はコロナウイルス感染予防の為、
下記の内容をお守りいただいたうえでのご参加をお願いいたします。

- ・ 必ずマスク着用でのご参加をお願いいたします。
- ・ レッスン参加前には必ず手指の消毒をお願いします。
- ・ 会員様同士の間隔を空け、接触、レッスン中の声出しは
控えるようお願いします。
- ・ マット使用後は各自アルコール消毒をお願いします。
- ・ 熱中症対策の為、水分補給はこまめに行ってください。
- ・ 安全面・健康面からレッスンの途中参加、途中退出はおやめください。

(ただし、途中で体調が悪くなった場合などは無理せず速やかに退出し、お近くのスタッフまでお声かけください。)

- ・ 感染防止の為、しばらくの間参加人数の上限を20名までとさせていただきます。

【参加の際の手順について】

スタジオ入口に参加名簿をご準備いたしますので、名前のご記入をお願いします。

(ただし、皆様の公平性を保つ為、代筆は禁止となります。代筆が判明した場合は両者とも参加を控えていただきます。)

ご理解いただきご参加の程、よろしくをお願いいたします。