

ピクシースポーツクラブ西浦和 2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
NEW 10:20～11:00  カラダ改善エクササイズ 河村 ※シューズ必要	 10:30～11:15 健康ヨーガ 河村	 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 河村	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			14:00～17:20 ダンススクール	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				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	16:25～20:05 ダンススクール	16:25～17:25 ダンススクール		16:25～18:30 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 ルイジ		
			※1～3月の限定変更。 4月より森インストラクターに 戻ります。		