

ピクシースポーツクラブ西浦和 2024年 4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 |
|--|--|--|--|--|---|
| 10:20～11:00  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 森 | | |