

ピクシースポーツクラブ西浦和 2025年 5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	第2・4週目 12:30～13:15 健康ヨーガ 河村
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				第1・3・5週目 13:30～14:15 ヨガ 早川
	16:25～18:30 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		NEWS 18:40～19:20 初級ステップ YUKARI
17:30～20:00 ダンススクール				19:30～20:15 ピラティス YUKARI	… 初心者の方でも安心クラス NEWS … 変更レッスン
NEWS 20:20～21:00 Party-Style (パーティースタイル) 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		営業時間 平日 10:00～22:00 土曜・祝日 10:00～21:00 日曜 10:00～16:00