

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.2.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00-10:00 シニア プログラム YAHIKO	9:00-10:00 シニア プログラム RISA	9:00-10:00 シニア プログラム AYAKA	9:00-10:00 シニア プログラム RISA	9:00-10:00 シニア プログラム KAZU	9:00-10:00 朝ヨガ YAHIKO	
10:00							
10:30	10:30-11:30 ハタヨガ (月2回)詳細はHP YAHIKO	10:30-10:50 おなかすつきり ウエストシェイブ RISA	10:30-11:30 親子 ダンス	10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI	10:30-11:30 1、3週目 親子ダンス 2、4、5週目 フローヨガ YUMI	10:30-11:30 ハタヨガ YAHIKO	
11:00							
11:30		11:30-12:15 ヨガ AYAKA	子連れ参加OK 12:00-12:30 かんたん ダンスエアロ MIKI	メンテナンス			
12:00						12:00-12:30 背中&お腹スッキリTRX YUMI	11:45-12:45 ストリート ダンス YUIKA
12:30	12:30-13:30 ストリート ダンス MIKI	12:30-13:30 エアリアル ヨガ AYAKA	子連れ参加OK 13:00-13:45 ピラティス YUIKA			12:45-13:15 脚&お腹スッキリTRX YUMI	
13:00							13:00-14:00 キッズダンス YUIKA
13:30						13:30-14:30 エアリアル ヨガ RISA	
14:00	14:00-14:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU		14:00-14:30 ヤムナ KANA				
14:30	14:45-15:15 エアリアルヨガ ビギナー RISA	14:15-15:15 骨盤 ヨガ KAYOKO	14:45-15:15 スッキリストretch KANA		14:30-15:15 ウェーブストレッチ KAYOKO		14:15-15:45 キッズダンス YUIKA
15:00						15:00-17:00 フラダンス (月3回)	
15:30	15:30-16:15 キッズダンス 幼児 RISA	15:30-16:15 キッズフィットネス ヨガ幼児~低学年 CHIKA	15:30-16:15 キッズフィットネス 空手 KANA		15:30-16:15 キッズフィットネス リズム運動 YAHIKO		
16:00						17:15-18:15 キッズ フラダンス (月3回)	16:00-17:00 キッズフィットネス ヨガ 年齢制限なし AYAKA
16:30	16:30-17:00 キッズフィットネス 体操 幼児~低学年 TOMMY	16:45-17:30 キッズダンス MIKI	16:30-18:00 キッズ 空手 KANA	16:30-17:15 キッズダンス (ボーイズクラス) YAHIKO			
17:00	17:15-17:45 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY			17:30-18:15 キッズフィットネス コーディネーション KAZU			
17:30		17:45-18:30 キッズフィットネス ヨガ小学生 CHIKA				17:30-18:30 エアリアル ヨガ AYAKA	
18:00	18:00-19:00 キッズ 体操教室 TOMMY		18:30-19:30 キッズダンス YAHIKO	18:30-19:30 キッズダンス MIKI	18:30-19:30 キッズダンス AYAKA		
18:30							
19:00		19:00-20:00 メンテナンス ヨガ CHIKA					
19:30	19:15-20:00 アロマピラティス RISA		19:45-20:45 リラクソヨガ YAHIKO	20:00-20:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	20:00-21:00 1.3.5週目 エアリアルヨガ		
20:00							
20:30	20:30-21:30 エアリアル ヨガ RISA	20:30-21:10 エアリアル メディテーション RISA		20:45-21:15 リラクソ&リセット ピラティス KAZU	2.4週目 トータルシェイプアップ TRX AYAKA		
21:00							
21:30		21:30-22:30 エアリアル ヨガ RISA	1. 3. 5週目	20:30-21:10 エアリアル メディテーション RISA			
22:00			2. 4週目	20:30-21:30 エアリアルヨガ AYAKA			
22:30							

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...シニアフリー対象
- ...キッズフリー対象
- ...チケット制
- ...親子サークル

※「子連れ参加OK」はお子様連れでご参加いただけます。