

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.3.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00-10:00 健康教室 YAHIKO			9:00-9:45 かんたん エアロビクス RISA	9:00-9:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	9:00-10:00 朝ヨガ YAHIKO	
9:30							
10:00							
10:30	10:30-11:30 ハタヨガ (月2回)詳細はHP YAHIKO	10:30-11:30 1,3,5週目 ベビーヨガ 2,4週目 ベビーマッサージ AIKO	11:00-11:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) AIKO	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週目 フローヨガ YUMI	10:30-11:30 ハタヨガ YAHIKO	
11:00							
11:30							
12:00			12:00-12:45 かんたん リズムダンス YUIKA	メンテナンス	12:00-12:30 背中&お腹スッキリTRX YUMI	12:00-12:45 はじめて キッズダンス YUIKA	
12:30		12:30-13:30 エアリアル ヨガ AYAKA	12:45-13:15 脚&お腹スッキリTRX YUMI				
13:00			13:00-13:45 ピラティス YUIKA				13:00-14:00 キッズダンス YUIKA
13:30	13:15-13:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU					13:30-14:30 エアリアル ヨガ RISA	
14:00		14:15-15:15 骨盤 ヨガ KAYOKO	14:00-14:30 ヤムナ KANA				
14:30	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA		14:45-15:15 スッキリストレッチ KANA		14:30-15:15 ウェーブストレッチ KAYOKO		14:30-15:30 エアリアル ヨガ RISA
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		16:00-16:45 キッズフィットネス ヨガ 年齢制限なし AYAKA
16:00						17:15-18:15 キッズ フラダンス (月3回)	
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 (ボーズクラス) YAHIKO		
17:00					※詳細は直接 U'i Hula Studio へお問い合わせ ください。	17:00-17:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	
17:30	17:15-17:45 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	17:45-18:30 キッズフィットネス ヨガ小学生 CHIKA		17:30-18:15 キッズフィットネス コーディネーション KAZU			
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	17:45-18:30 ピラティス RISA
18:30							
19:00		19:00-20:00 メンテナンス ヨガ CHIKA					
19:30	19:30-20:15 アロマピラティス RISA		19:45-20:45 リラックスヨガ 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					2,4週目 トータルシェイプアップ TRX AYAKA		
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 リラックス&リセット ピラティス KAZU			
21:00							
21:30		21:30-22:30 エアリアル ヨガ RISA		21:30-22:30 エアリアル ヨガ AYAKA			
22:00							
22:30							

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...健康教室対象
- ...キッズフリー対象
- ...チケット制
- ...ベビーマッサージ&
ベビーヨガ
- がついてる枠はお子様連れでご参加
いただけます。
※託児ルームにてお子様を
お預かり致します。

