

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.4.1~

	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		10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI	10:30-11:30 親子体操 (1,3週のみ) MAI	10:30-11:30 ハタヨガ YAHIKO		
11:00								
11:30			11:45-12:15 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) AIKO					
12:00				メンテナンス	11:45-12:45 フロー ヨガ 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	12:30-13:15 かんたん リズムダンス YUIKA					
13:00						13:00-13:45 トータルシェイプアップ TRX YUMI	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		13:30-14:15 ピラティス YUIKA					
14:00		14:00-15:00 背骨 コンディショニング AYA				14:00-15:15 フラダンス (月3回) ※詳細は直接 U'i Hula Studio へお問い合わせ		
14:30	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA		14:30-15:15 ヤムナ KANA				14:30-15:30 エアリアル ヨガ RISA	
15:00								
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 マット・鉄棒 KAZU	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	15:30-16:00 キッズフィットネス 体操 幼児~低学年 TOMMY		
16:00						16:15-16:45 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	16:00-16:45 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 (ガールズクラス)	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					17:00-18:00 キッズダンス AYAKA	17:00-17:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU		
17:30	17:15-18:00 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 ヨガ年齢制限なし 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						17:45-18:30 ピラティス RISA		
18:30	18:15-19:15 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	18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA			
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	19:15-20:00 お腹すっきり ピラティス YUIKA			
20:00								
20:30	20:30-21:30 エアリアル ヨガ RISA	20:15-20:55 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		21:15-22:15 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
- がついてい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。

