

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'1 Hula Studio へお問い合わせください。 | | |
| 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) 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 | | | | | 17:00-18:00 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。