

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.5.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00-10:00 健康教室 YAHIKO				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 背骨 コンディショニング AYA	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							
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 ビギナー AYAKA	12:00-12:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) AIKO				
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						14:00-15:15 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。	14:30-15:30 エアリアル ヨガ RISA
14:30	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA	15:00-15:30 キッズプレダンス (未就学児~幼児) RISA	14:30-15:15 ヤムナ KANA				
15:00							
15:30	15:30-16:15 キッズダンス 幼児 RISA	15:45-16:30 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	16:00-16:45 キッズ エアリアルヨガ RISA
16:00						16:15-16:45 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	
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	17:15-18:00 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	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							
18:00	18:15-19:15 キッズ 体操教室 TOMMY		18:30-19:30 キッズダンス YAHIKO		18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA	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		19:00-20:00 キッズダンス MIKI	19:15-20:00 お腹すっきり ピラティス YUIKA		
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				20:15-20:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU			
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					
21:00			21:00-21:30 トータルシェイプアップ TRX RISA	21:00-21:30 リラックス&リセット ピラティス KAZU			
21:30		21:15-22:15 エアリアル ヨガ RISA					
22:00			21:45-22:45 エアリアル ヨガ RISA				
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。