

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.6.1~

	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 ハタヨガ YAHIKO	
11:00							
11:30							
12:00					11:45-12:45 ストレッチ 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							
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA				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		15:00-15:30 キッズプレダンス (未就園児~幼児) RISA	15:00-15:45 ヤムナ KANA	14:15-15:15 ウエーブストレッチ KAYOKO			
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	16:00-16:30 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		15:45-16:30 キッズ エアリアルヨガ RISA	
16:00					16:00-16:45 キッズフィットネス 体操 年齢制限なし TOMMY		
16:30	16:30-17:00 キッズフィットネス 体操 幼児~低学年 TOMMY			16:30-17:15 キッズダンス (ボーイズクラス) YAHIKO		16:45-17:30 キッズフィットネス 体幹トレーニング RISA	
17:00	17:15-18:00 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	16:45-17:30 キッズダンス (ガールズクラス) MIKI	16:45-18:15 キッズ 空手 KANA	17:30-18:00 キッズフィットネス 体幹トレーニング KAZU	17:00-18:00 キッズダンス AYAKA		
17:30		17:45-18:30 キッズフィットネス ヨガ 年齢制限なし CHIKA		18:15-18:45 キッズフィットネス コーディネーション KAZU	18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ RISA	17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX RISA	
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				
18:30						18:30-19:00 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	
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		20:15-20:55 エアリアル メディテーション RISA		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		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			
21:00		21:15-22:15 エアリアル ヨガ RISA	21:45-22:45 エアリアル ヨガ RISA				
21:30							
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。