

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.8.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					9:00-9:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	9:00-10:00 朝ヨガ	
9:30						YAHIKO	
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 シェイプアップ ヨガ YUMI	10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI	10:30-11:30 ストレッチ ヨガ YUMI	10:30-11:30 ハタヨガ YAHIKO	
11:00							
11:30							
12:00						12:00-12:45 はじめて キッズダンス	
12:30							
13:00	13:15-13:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU			13:30-14:30 フラダンス	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				14:30-15:00 タヒチアンダンス (月3回) ※詳細は直接 U'i Hula Studio へお問い合わせくださ い。			
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA		15:00-15:45 ヤムナ KANA			14:30-15:30 エアリアル ヨガ RISA	
14:30							
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	16:00-16:45 キッズフィットネス 運動神経向上 YUIKA	15:45-16:30 キッズ エアリアルヨガ RISA	
16:00							
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	16:45-18:15 キッズ 空手 KANA	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	17:45-18:30 キッズフィットネス ヨガ CHIKA		17:30-18:00 キッズフィットネス 体幹トレーニング	17:00-18:00 キッズダンス YUIKA		
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	18:15-18:45 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	
18:30							
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	19:15-20:15 骨盤ヨガ KAYOKO	18:30-19:00 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	
19:30			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		20:15-21:15 ウエストストレッチ KAYOKO					
21:00	20:45-21:45 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			
21:30			21:45-22:45 エアリアル ヨガ RISA	21:40-22:10 トータルシェイプアップ TRX RISA			
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。