

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.10.1~

	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 YUMI	
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 シェイプアップ ヨガ YUMI	10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI	10:45-11:30 幼児体育教室 AIKO	10:15-11:15 シェイプアップ ヨガ YUMI	
11:00							
11:30							
12:00				マット・鉄棒・ 跳び箱・トラン ポリンなどを使 い運動神経の 向上を目指す クラスです。 対象2歳~	12:15-12:45 トランポリン エクササイズ AIKO	12:00-12:45 はじめて キッズダンス YUIKA	基礎の柔軟体 操から、 マット・鉄棒・ 跳び箱・縄跳び などの練習や 技の習得を 目指すクラスで す。 10月21に 体験会を実施 し、11月から 開講となります。
12:30							
13:00	13:15-13:45 トランポリン エクササイズ RISA				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						
14:30						14:30-15:30 エアリアル ヨガ RISA	14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
15:00			15:00-15:45 ヤムナ KANA				
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 運動神経向上 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	15:45-16:15 ファイティング トランポリン KAZU
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	17:00-18:00 キッズダンス YUIKA	16:45-17:30 キッズフィットネス 運動神経向上 RISA	格闘技の動き とトランポリン を組み合わせ たプログラム です!! ※28日は 休講となります。
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		17:30-17:50 キッズフィットネス 体幹トレーニング RISA		17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX RISA	
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	18:00-18:45 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	18:30-19:00 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	
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 キッズダンス (WAACK) MARINO		
19:30			19:45-20:45 リラックスヨガ YAHIKO				
20:00		20:15-21:15 ウエストストレッチ KAYOKO		20:15-20:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	20:30-21:15 ストリートダンス MARINO		
20:30	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			
21:00		21:30-22:30 エアリアル ヨガ KAYOKO	21:45-22:15 トランポリン エクササイズ RISA				
21:30							
22:00							
22:30							

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...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。

|