

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2018.11.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	ハートマークがついているレッスンは託児ルームにてお子様をお預かり致しますが レッスン予約とは別に事前に託児ルームのご予約が必要となります。 ご予約は店頭、もしくはお電話・メール・LINEにて承っております。 TEL : 072-807-4374 メール: studio.pygmy0107@gmail.com LINE@: ID検索 → @0107studio-pygmy				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					9:45-10:30 幼児体育教室 RISA	10:15-11:15 シェイプアップ ヨガ YUMI	
10:30			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			
11:00	11:00-12:00 ハタヨガ (月2回)詳細はHP YAHIKO				10:45-11:30 腰痛・肩こり改善 ヨガ YUMI		
11:30						11:30-12:15 はじめて キッズダンス YUIKA	
12:00							
12:30						12:30-13:15 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。
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	13:45-14:15 トランポリン エクササイズ RISA	
13:30							
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	14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
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 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 エアリアルヨガ RISA	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!!
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 AYAKA		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 KAZU	
17:30							
18:00	18:15-19:15 キッズ 体操教室 TOMMY	19:00-20:00 ヨガ KAYOKO	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							
19:30							
20:00		20:15-21:15 1.3.5週目 ウエーブストレッチ 2.4週目 骨盤ヨガ KAYOKO	19:45-20:45 リラックスヨガ YAHIKO	20:15-20:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	19:15-20:15 キッズダンス (WAACK) MARINO		
20:30					20:30-21:15 ストリートダンス MARINO		
21:00	20:45-21:45 エアリアル ヨガ RISA	21:30-22:30 エアリアル ヨガ KAYOKO	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							
22:00			21:45-22:15 トランポリン エクササイズ RISA				
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

|