

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.2.1~

	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			9:30-10:00 トランポリン エクササイズ RISA				
10:00					10:00-10:45 幼児体育教室 AIKO	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				11:00-11:45 トータルシェイプアップ TRX YUMI		
11:30						11:30-12:15 はじめて キッズダンス YUIKA	2月17日のみ 11:45-12:45 ストリートジャズ AYA
12:00							
12:30						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	2月17日のみ
13:00							
13:30	13:30-14:00 トータルシェイプアップ TRX KAZU					13:30-14:15 キッズダンス AYAKA	13:00-14:00 エアリアル ヨガ KAYOKO
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA						
14:30		16:45-17:30 キッズフィットネス ブレイン KAZU					14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
15:00			15:00-15:45 ヤムナ KANA		16:30-17:15 キッズフィットネス ブレイン RISA	14:45-15:15 キッズトランポリン RISA	
15:30	15:30-16:15 キッズダンス 幼児 YAHIKO	15:45-16:30 キッズフィットネス 運動神経向上 KAZU		15:30-16:15 キッズフィットネス ヨガ YAHIKO		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			16:00-16:45 キッズダンスLv2 YUIKA	16:30-17:15 キッズダンス (ボーイズクラス) YAHIKO	16:00-16:45 キッズ エアリアルヨガ RISA		
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	16:50-18:20 キッズ 空手 KANA	17:30-18:00 キッズトランポリン RISA	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		18:10-18:55 キッズフィットネス コーディネーション RISA		17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX KAZU	
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	18:30-19:00 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	
18:30							
19:00					19:05-20:05 キッズダンス MIKI	19:15-20:15 キッズダンス (WAAACK) MARINO	
19:30		19:45-20:45 ヨガ KAYOKO	19:45-20:45 エアリアル ヨガ AYAKA				
20:00				20:20-20:50 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		21:00-21:45 ウエーブストレッチ KAYOKO	21:00-21:30 トータルシェイプアップ TRX AYAKA	21:00-21:30 リラクセス&リセット ピラティス KAZU			
21:00	20:45-21:45 エアリアル ヨガ RISA						
21:30			21:45-22:15 トランポリン エクササイズ RISA				
22:00							
22:30							

NEWプログラム！！
キッズフィットネス ブレイン
 立体パズルや100マス計算など脳を活性化
 化するトレーニング！！
 ※スタジオ横トレーニングルームで行います

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...キッズフリー対象
- ...チケット
or 都度利用料
- ...託児ルームにて
お預かりあり
※事前予約が
必要です。