

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.4.1~

	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	9:30-10:30 楽しく運動! ママサークル RISA	9:30-10:30 楽しく運動! ママサークル RISA		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 機能改善ヨガ MARI			
11:00		10:45-11:45 ベビーサークル			11:00-11:45 トータルシェイプアップ TRX YUMI	11:30-12:15 はじめて キッズダンス YUIKA	
11:30							4月14日のみ
12:00						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	12:00-13:00 エアリアル ヨガ KAYOKO
12:30							4月14日のみ
13:00						13:30-14:15 キッズフィットネス 運動神経向上 AIKO	13:15-14:15 ストリートジャズ AYA
13:30						14:30-15:30 キッズダンス KIRA	
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA				17:15-18:00 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
14:30		16:45-17:30 キッズフィットネス ブレイン KAZU	15:00-15:45 ヤムナ KANA	15:30-16:15 キッズダンス 幼児 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
15:00							
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	16:00-16:45 キッズダンスLv2 AYAKA	16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA	16:00-16:45 キッズフィットネス ヨガ YAHIKO		
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	16:50-18:20 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		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						17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX KAZU	
17:30	17:15-17:45 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 体幹トレーニング KAZU		18:10-18:55 キッズフィットネス コーディネーション RISA	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	
18:00							
18:30	18:00-19:15 キッズ 体操教室 TOMMY		18:30-19:30 キッズダンス YAHIKO				
19:00							
19:30		19:45-20:45 ヨガ KAYOKO	19:45-20:45 エアリアル ヨガ AYAKA	20:20-20:50 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	20:15-21:00 (3,4週目) ヨガ RISA		
20:00							
20:30	20:45-21:45 エアリアル ヨガ RISA	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 リラックス&リセット ピラティス KAZU	21:15-22:00 (1,2週目) ストリートダンス MARINO (3,4週目) エアロビクス		
21:00							
21:30							
22:00				21:45-22:15 ファイティング トランポリン KAZU			
22:30							

子連れ参加OKの  
運動サークルです!  
おしゃべりしながら楽しく身体  
を動かしましょう!!  
お子様がスクール会員に登録  
されている場合はお得な  
親子割引制度がございます!

親子でスキンシップをとりながら  
楽しく触れ合いましょう☆  
不定期開催となっております。  
詳しくはお問合せくださいませ。

- ...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。

|

|