

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.5.1~

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:00-9:30 トランポリン エクササイズ RISA		9:00-9:30 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU	9:00-10:00 朝ヨガ YUMI	↓週替わり↓ 開講
9:30		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			12日
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	13:30-14:00 トランポリン エクササイズ (小学生~大人) RISA
10:30				10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI			19日
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						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	10:00-11:00 エアリアル ヨガ AYAKA
12:00							
12:30							13:00-14:00 ストリートジャズ AYA
13:00							26日
13:30						13:30-14:15 キッズフィットネス 運動神経向上 AIKO	
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ RISA					14:30-15:30 キッズダンス KIRA	10:00-11:00 ウェーブストレッチ KAYOKO
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 キッズ体育教室 KAZU	17:15-18:00 キッズフィットネス ブレイン KAZU	15:45-16:30 キッズ エアリアルヨガ RISA	11:15-12:15 エアリアル ヨガ KAYOKO
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		↓毎週開講↓
16:00							14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
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	17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX AYAKA	15:45-16:15 ファイティング トランポリン KAZU
17:00							
17:30	17:15-17:45 キッズフィットネス 体操 小学生 TOMMY	17:40-18:20 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 バーニングステップ KAZU	
18:00	18:00-19:15 キッズ 体操教室 TOMMY		18:30-19:30 キッズダンス YAHIKO				
18:30							
19:00		19:45-20:45 SALSATION® (サルセーション) AYA		19:05-20:05 キッズダンス (WAACK) MARINO	19:15-20:00 キッズダンス MIKI		
19:30							
20:00							
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 KAZU	20:50-21:50 ヨガ KAYOKO	20:15-21:15 キッズダンス MIKI	20:15-20:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU		
21:00					20:50-21:20 リラックス&リセット ピラティス KAZU		
21:30							
22:00				21:45-22:15 ファイティング トランポリン KAZU	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!!		
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
楽しく触れ合きましょう☆
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。

☆NEWプログラム☆
SALSATION®(サルセーション)
様々なジャンルのダンススタイルがミックスされて
いて、機能的に身体を動かす動きが取り入れら
れているので自然と体のコア(体幹)を鍛えられる
ダンスフィットネスプログラムとなっております。

台を使い、音楽に合わせて登っ
たり下りたり!主に脚・お尻を使って
身体を動かす全身運動です。下半身
の引き締めやヒップアップにも!

- ...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
- ...託児あり
※事前予約が
必要です。

—

—

—

—