

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.7.1~

	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			7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	10:00-11:00 ウエーブストレッチ KAYOKO
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	11:15-12:15 エアリアル ヨガ KAYOKO
11:30							
12:00							
12:30						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	21日
13:00							9:30-10:30 エアリアル ヨガ AYAKA
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 AYAKA					14:30-15:30 キッズダンス KIRA	
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	17:00-17:45 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	
15:00							
15:30	15:40-16:25 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							
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 1,3週目 KAZU 2,4週目 AYAKA	14:30-15:15 キッズ 体育教室 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		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	18:30-19:00 バーニングステップ KAZU	15:45-16:15 ファイティング トランポリン 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							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！
20:00				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		
20:30	20:45-21:45 エアリアル ヨガ	21:00-21:30 トータルシェイプアップ TRX KAZU			20:50-21:20 リラックス&リセット ピラティス KAZU		
21:00							
21:30							
22:00				21:45-22:15 ファイティング トランポリン KAZU	21:30-22:15 エアロビクス RISA		
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！

☆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。

- ...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。