

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.6.1~

	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			9日・23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 エアリアル ヨガ AYAKA
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	16日
11:30							
12:00							
12:30						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	10:00-11:00 ウエーブストレッチ KAYOKO
13:00							
13:30						13:30-14:15 キッズフィットネス 運動神経向上 AIKO	11:15-12:15 エアリアル ヨガ KAYOKO
14:00	14:15-15:15 エアリアル ヨガ AYAKA						
14:30		16:45-17:30 キッズフィットネス ブレイン KAZU				14:30-15:30 キッズダンス KIRA	
15:00			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	
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			16:00-16:45 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↓
16:30	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					14:30-15:15 キッズ 体育教室 KAZU
17:00			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		
17:30	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		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
18:00					18:15-19:00 キッズ エアリアルヨガ		
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			18:30-19:00 バーニングステップ KAZU	
19:00							
19:30		19:45-20:45 SALSATION® (サルセッション)		19:05-20:05 キッズダンス (WAACK) MARINO	19:15-20:00 キッズダンス MIKI		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							
20:30	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	20:50-21:50 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	☆NEWプログラム☆ SALSATION®(サルセッション) 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。						
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							

- ...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。

