

# 宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2019.9.1~

	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			29日のみ
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						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
12:00							
12:30						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	
13:00							
13:30						13:30-14:15 スポーツリズム トレーニング MEGU	
14:00							
14:15	14:15-15:15 エアリアル ヨガ AYAKA					14:25-15:10 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 ヤマナ KANA				
15:00						15:15-16:00 キッズダンス KIRA	
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		16:00-16:45 キッズフィットネス ヨガ YAHIKO	16:15-17:00 キッズ エアリアルヨガ RISA	↓毎週開講↓
16:00				16:30-17:15 キッズ エアリアルヨガ RISA			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		
17:00							
17:15	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	17:45-18:15 トータルシェイプアップ TRX KAZU	15:45-16:15 ファイティング トランポリン KAZU
17:30							
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 バーニングステップ KAZU	
18:30							
19:00				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	19:30-20:00 トータルシェイプアップ TRX RISA						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	20:10-20:25 セルフ コンディショニング RISA			20:15-21:15 キッズダンス MIKI	20:15-21:00 エアロビクス RISA		
20:30							
21:00	20:45-21:45 エアリアル ヨガ RISA	20:45-21:30 グラウンド ファイティング KAZU					
21:30				21:30-22:00 ファイティング トランポリン KAZU	21:15-21:45 脂肪焼却 (ウエスト&ヒップ) KAZU		
22:00							
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!

パンチやキック  
の動きで全身  
を使い、引き締  
まった身体をつ  
くるプログラム  
です!!

- ...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。