

宮之阪PYGMY タイムスケジュール

2020.2.1～

	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	↓週替わり↓ 開講
9:30		9:30-10:30 mamaサークル RISA					2日のみ
10:00	9:45-10:30 UNOKYOダンス (2~3歳) MEGU		10:15-10:45 トランポリン エクササイズ AIKO	10:30-11:30 機能改善ヨガ MARI	10:15-11:00 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		10:45-11:45 mamaサークル			11:15-12:00 トータルシェイプアップ TRX YUMI		
11:00						11:30-12:15 キッズダンス YUIKA	11:15-12:15 エアリアル ヨガ KAYOKO
11:30				11:45-12:30 UNOKYOダンス (0~2歳) MEGU			
12:00						12:30-13:15 キッズダンス YUIKA	
12:30							
13:00						13:30-14:15 スポーツリズム トレーニング MEGU	14:30-15:00 キッズフィットネス ブレインEnglish 幼児~小学1年生 CHIRO
13:30	13:35-14:35 エアリアル ヨガ AYAKA						
14:00						14:30-15:15 キッズダンス KIRA	
14:30	14:50-15:35 キッズダンス 幼児ガールズ AYAKA	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	15:45-16:15 キッズフィットネス ブレインEnglish 幼児~小学1年生 CHIRO			
15:00							
15:30	15:40-16:25 キッズダンス 幼児ボーイズ 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	16:10-16:55 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	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	17:25-18:10 キッズダンス MEGU	17:00-18:00 キッズダンス YUIKA		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 KAZU		18:15-19:00 キッズフィットネス トランポリン& 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	
18:00	18:00-19:15 キッズ 体操教室 TOMMY	18:30-19:30 キッズダンス MIKI	18:30-19:30 キッズダンス YAHIKO				
18:30				19:05-20:05 キッズダンス (WAACK) MARINO	19:15-20:00 キッズダンス MIKI	18:30-19:00 バーニングステップ KAZU	
19:00							
19:30		19:30-20:45 キッズダンス (FREE STYLE) MINAMI	19:30-20:45 キッズダンス (5.19日 HIP HOP 12.26日 HOUSE) SAKURA				
19:45	19:45-20:15 トータルシェイプアップ TRX RISA			20:15-21:15 キッズダンス MIKI	20:45-21:15 脂肪焼却 KAZU		
20:00							
20:30	20:30-21:30 エアリアル ヨガ RISA						
21:00		20:55-21:40 グラウンド ファイティング KAZU		21:30-22:00 ファイティング トランポリン KAZU	21:30-22:00 ファンクショナル トレーニング KAZU		
21:30							
22:00							
22:30							

- ...月謝制
- ...大人フリー対象
- ...キッズフリー対象
- ...キッズチケット制
- ...チケット
or 都度利用料
- ...託児あり
※事前予約が
必要です。

|